يوسف ميخائيل أسعد



دار نهضة مصر للطبع والنشر
الفجالة - القاهرة

اهداءات ٢٠٠٣

الأستاذ / يوسف الشارونى

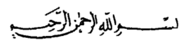
القاهرة

الثقة بالنفس

مع حبي وتقديري
للأستاذ الكبير
يوسف الشاروني
[illegible]
1987/7/20

تأليف
يوسف ميخائيل أسعد

دار نهضة مصر للطبع والنشر
الفجالة - القاهرة



مقدمة

لا يختلف اثنان على ما للثقة بالنفس من أهمية فى قدرة الإنسان على شق طريقه فى الحياة وإحراز النجاح فيما تمتد إليه يداه من أعمال . وإنا لنسمع النصيحة توجه إلى المتهيب أو الخائف أو الفاشل بضرورة التسلح بالثقة بالنفس لكى يضمن خلع التهيب أو الخوف أو الفشل عن شخصيته . بيد أن تقديم النصيحة إذا كان مقتضبا فإنه قد يكون غامضا ومن ثم لايجدى ولا يرسم ملامح الطريق لامكان التطبيق .

ولقد عمدنا فى هذا الكتاب إلى تحديد معنى الثقة بالنفس وأهميتها ومقوماتها ومجالات تطبيقها وكيف ينمى الشخص ثقته بنفسه .

وعلى الرغم من أن هذا الكتاب يرتكز أساسا على علم النفس ، فإنه غير متقيد به وحده ، بل يصب اهتمامه على الموضوع نفسه من أى مصدر خبرى معرفى ، فأتى مزيجا من عدة علوم إنسانية . ناهيك عن الخبرات الشخصية الحية التى استشفها المؤلف من المواقف التى رآها أو سمع عنها أو مر بها شخصيا .

وهناك فى الواقع نوعان من الكتب التى يمكن أن تعالج مثل هذا الموضوع : نوع مرجعى وآخر تحررى . ونعنى بالنوع الأول من الكتب تلك التى يعتمد مؤلفوها على ماسبق أن كتب فى الموضوع بحيث لاتظهر شخصية المؤلف إلا بعد أن يكون قد سرد كل ما كتب فى الموضوع . وهذا هو المتبع فى كتب المراجع والبحوث العلمية . أما النوع الثانى – وهو مايقع هذا الكتاب فى نطاقه – فهو يسمح للمؤلف بأن يخوض غمار الموضوع بحرية تامة ، فيصنفه وفق مشيئته ، ويسجل فيه عصارة تجاربه وعصارة قراءاته وتأملاته .

ويمتاز هذا النوع الثانى من الكتب بأنه قريب من نفسية القارئ الذى لايبغى من وراء قراءته القيام بوضع بحث علمى فى الموضوع ، أو الذى سوف لايؤدى امتحانا فيه . ومن جهة ثانية فإن هذا النوع من الكتابة مكفول بالاسترسال العقلى الوجدانى المضبوط . ولكن الضابط فيه هو المؤلف نفسه . ثالثا – إن المؤلف فى هذا النوع من الكتابة يصل إلى هدفه من أقرب الطرق لا من أبعدها . فطالما أنه هو الذى يخطط لموضوعه فإنه يعرف الأهم من المهم ، والأمتع من الممتع ، والأكثر تأثيرا فى القارئ من الأقل تأثيرا ، رابعا – فى هذا اللون من الكتابة يهتم

المؤلف بالأسلوب الأدبى ، فتأتى كتابته قريبة من قلب القارئ ووجدانه بفضل حلاوة الأسلوب وما يراعيه من سلاسة وانطلاق فيما يكتب . أخيرا فإن هذا اللون من الأدب السيكولوجى يرسم الطرق العملية التى يتسنى للقارئ اتباعها فى حياته . فلا يخرج من الكتاب بمجموعة من الحقائق فحسب ، بل تكتسب شخصيته اتجاها ويتبع فى خطواته نهجا جديدا يعدِّل به سلوكه . من هنا فإن هذا الضرب من الكتابة يقع تحت باب علم النفس العملى .

ولقد سبق للمؤلف أن عالج عدة مؤلفات بنفس الطريقة منها« الجنس والأسرة » و« كيف تتعامل مع غيرك ؟ » و« تخلص من التوتر النفسى ». و« اللذة والألم فى حياتنا » و« الشخصية القوية » و« رعاية المراهقين » و« الشباب والتوتر النفسى » وغير ذلك من كتب .

بيد أن هذا لايعنى أننا ننكر فضل النوع الأول من الكتب المرجعية بل نقرر أنها الأساس الذى لامحيص عنه حتى يتسنى تأليف هذا النوع الثانى من الكتب التى تجمع بين العلم والأدب ،

يوسف ميخائيل أسعد

الفصل الأول
معنى الثقة بالنفس

اختلاف الثقة بالنفس عن الغرور :

قد يلتبس الأمر فى أذهان بعض الناس ، فيخلطون بين الثقة بالنفس وبين الغرور . ولكن الواقع أن هناك فروقا شاسعة بين الاتجاهات التى يتلبس بها الواثق بنفسه وبين تلك الاتجاهات التى يتلبس بها المغرور . ولعلنا نجد لسان حال الواثق بنفسه يقول للآخرين(لست أقل منكم » أما المغرور فان لسان حاله يقول للآخرين« لستم أفضل منى » . ولاشك أن هناك فرقا جوهريا فيا بين من يقول لغيره« أنا لست أقل منك » ، وبين من يقول له« لست أنت أفضل منى » . فاذا أنت قلت لى« أنا لست أقل منك » فأن هذا لا يؤذى شعورى ، إذا كنت سَوِىَّ النفس . ولكن إذا قلت لى« أنت لست أفضل منى » فانى سأمتعض من كلامك ، وقد أعتبر أن فى كلامك هذا تجريحا لى أو انتقاصا من قدرى أو تربصا بى وبمدى تقدمى فى الحياة .

ولسنا نجانب الصواب إذا قلنا إن الثقة بالنفس هى انبثاق داخلى من صلب شخصية الانسان . أما الغرور فهو اصطناع خارجى . إنه قشرة خارجية يضيفها الشخص إضافة إلى شخصيته بغير أن يكون لها صلة بواقعه فى الحياة ، أو بواقعه النفسى الذى يستشعره فى أعماق نفسه . وهنا ينبغى لنا أن نؤكد أن سلوك الانسان فى الحياة ليس مجرد انعكاس لمثيرات خارجية تصل إليه عن طريق حواسه كما قد يظن البعض . إننا فى الحقيقة نسلك فى الحياة من الداخل قبل أن نسلك فى الخارج . وحتى الكلام الذى نفوه به يبدأ فى داخلنا فكرا ووجدانا بل ونغمات متصورة ثم ينبثق إلى الخارج وقد تلبس بالأصوات التى تحدثها حناجرنا . ولعلنا نقول إن هناك تفاعلا بين ما نتلقاه من الخارج من حواس تترجم إلى مدركات ذهنية وبين مانكون قد اكتسبناه قبلا فى مراحل حياتنا من خبرات . فعندما نجابه موقفا جديدا ، فاننا نأخذ فى ترجمته فى ضوء ماسبق لنا اكتسابه .

ولعلك تدرك هذا بوضوح أكثر إذا أنت رأيت شيئا جديدا لم يسبق لك أن شاهدته من قبل . إنك تسارع إلى محصلتك الخبرية تستخرج منها ما يُمَكنك من تقديم الترجمة الصحيحة لذلك الشئ الجديد . وسرعان ما تجد أنك قد وقفت فيا صبوت إليه ، فتربط بين الجديد الذى وقع عليه بصرك أو وصل إلى سمعك ، وبين ماترسب فى أعماقك من خبرات متراكبة ومتفاعلة باستمرار .

والمغرور الذى يضيف إلى شخصيته قشرة خارجية ليست من صلب كيانه النفسى الحقيقى ، إنما هو بذلك يكسر القاعدة الخبرية التى قدمناها هنا . إنه يغلف نفسه بما ليس له ، ولا يتم له أن تتفاعل القشرة المضافة إلى كيانه الخارجى مع ماسبق له أن اكتسبه فى الحياة من خبرات . وطالما أن الطريق مقطوع بين القشرة أو الغلاف الخارجى وبين الخبرات القديمة المكتسبة والمتأصلة بالنفس ، فان ذلك الشئ المضاف لايكون ملكا للشخص ، وبالتالى فانه يكون شيئا نابيا عن مقومات شخصيته . وهنا نستطيع أن نقول« ما ليس معنا فهو علينا » فكل ما لا يساعد على التفاعل بخبراتنا الداخلية إن هو فى الواقع إلا بمثابة عازل بيننا وبين العالم الخارجى . وكلما زادت العوازل التى نضيفها إلى شخصياتنا كانت قدرتنا على التفاعل مع العالم الخارجى أصعب وأشق . وكأن تلك القشور أو العوازل كالصدأ الذى يحول بيننا وبين الاتصال بعالمنا الخارجى . فالمغرور بموقفه المصطنع يعزل نفسه عن عالمه الخارجى ، لأن سلوكه ليس انبثاقا داخليا من أعماقه ، بل هو اصطناع وتكلف لاقبل له بهما .

ومن جهة أخرى فان الثقة بالنفس هى نمو تدريجى ، بينما الغرور يكون بمثابة طفرة تترك من ورائها فجوات ضخمة فى شخصية المغرور . ولعلنا نسوق هذا بتعبير آخر ، فنقول إن الثقة بالنفس هى نتائج أو ثمار الشخص بعد أن يكون قد غرس البذور الصالحة فى حياته . أما الغرور فهو جنى ثمار لم يسبق للشخص أن غرس بذورها ، أو هو توهم بجنى تلك الثمار . فبينما يسير الواثق فى نفسه فى مراحل نمائية طبيعية يجنى بعدها النتائج ، فان المغرور لايكلف نفسه مشقة السير فى الطريق الطويلة التى تتطلبها الحياة السوية المثمرة ، ويصل إلى النتائج قبل تهيئة الأسباب للحصول عليها . وطالما أن النتائج لا تتأتى إلا بعد توافر أسبابها ، فمن ثم فانه يعمد إلى أحلام اليقظة يمنى النفس بما يتمنى الحصول عليه ، فيحرزه بالخيال الكاذب الأجوف بعد أن يكون قد فشل فى جنى ثمار حقيقية صادقة . ولاشك أن الفجوات الكبيرة التى يتركها الغرور بالشخصية تجعلها شخصية جوفاء طنانة لاترتكز على أرض صلبة يعتمد عليها .

ومما لاشك فيه أن الواثق بنفسه يعرف نفسه كما أن المغرور يعرف نفسه أيضا . والواثق بنفسه يعرف أنه يقف على أرض صلبه لاتميد من تحت قدميه . أما المغرور فانه يعرف أن شخصيته خاوية وأنه زيف من الزيف وبهتان من البهتان . وطبيعى أن شعور الواثق بنفسه بصدق نفسيته وصلابة كيانه إنما يضفى عليه إحساساً بالرضا الذاتى ، بينما ينتهى إحساس المغرور بزيف حقيقته إلى إحساسه بالشقوة والتعاسة . ولعله يحارب هذا الشعور بما يضيفه على نفسه من صفات زائفة لايتصل بها ولاتتصل به ، بل هو عنها بعيد كل البعد ، ولاقبل له بها .

والثقة بالنفس تستلزم من الشخص الواثق بنفسه أن يكون متواضعا عارفا قدر نفسه ، وقد وضع شخصه فى المكان الصحيح بغير ارتفاع عن الحد او المستوى الصحيح ، وبغير انخفاض عن ذلك المستوى . وعلى عكس هذا فان المغرور يتعاظم ويصعّر الخد ، وينتفخ كالبالون الذى يكون على وشك الانفجار . وليس بغريب أن يعترف المتواضع لأصحاب الفضل بفضلهم ، وليس غريبا منه أن يشجع الناجحين على إحراز نجاح أكثر ، كما أنه ليس غريبا أن ينكر المغرور على كل من حوله أى فضل . فهو يأخذ فى تسفيه كل منجزات غيره مؤكدا أن الأولين والآخرين لم يكونوا ليحرزوا ما أحرزه هو ، أو أن يسبروا غور الحقائق كما فعل هو .

وينشأ تواضع الواثق بنفسه عن واقعيته فى تقدير نفسه ، كما ينشأ تعاظم المغرور عن سوء تقديره لنفسه ، أو بتعبير أدق نتيجة سوء تفسيره لنفسه . فالمغالطة التى يقع فيها المغرور هى فى الغالب مغالطة لاشعورية تنبع من خليط من سوء التفسير من جهة ، ومن دفاع كاذب عن النفس من جهة أخرى . ولعل الأنسان هو من أقدر الكائنات الحية على تغليف الواقع المر بخيال حلو ، أو تغليف اخفاقاته وفشله بنجاحات موهومة ليس لها أساس إلا ذلك الأساس النفسى الواهن والواهم فى نفس الوقت .

والواقع أن الثقة بالنفس تبشر بتقدم الشخص باستمرار الحياة . أما الغرور فيتبعه بالضرورة توقف تام عن التقدم . ذلك أن الواثق بنفسه يرى الطريق الذى سبق أن قطعه ، كما يعرف الطريق الذى سوف يستمر فيه . وهو فى نفس الوقت يعرف ويحس بأن النجاح الذى حصل عليه حتى الآن لم يتأت له بالوهم يرتسم فى خياله وأحلام يقظته ، وإنما تأتى له بالمثابرة وبذل الجهد والمواظبة على العمل بغير توقف . ومن ثم فانه يرى أن من الطبيعى أن يستمر فى بذل الجهد حتى يكتمل ماسبق له أن بدأه . فهو يرى أين يقف ، ويستطيع أن يشاهد موقعه من ماض بدأ منه ، ومن مستقبل يقبل عليه ويتجه نحوه . أما المغرور فانه يرى نفسه فى نهاية الطريق بمخيلته المظلمة . إنه يعتقد بالوهم الكاذب أو بسوء التقدير أنه حصل بالفعل على قصب السبق . ولعله يكافح نفسه خوف الوقوف على جلية الأمر ، فتتعثر قدماه وتصيبه صدمة قد تنتهى به إلى الجنون أو الانتحار . فهو لذلك يبعد عن ذهنه واقعه المؤلم حتى يظل فى مأمن من نفسه موهما الآخرين بما ليس عنده وبما لم يحرزه فى حقيقة واقعه .

ولا يعزب عن البال أن الواثق بنفسه يفرح بما حققه من نجاح وقد أخذ يتطلع إلى المستقبل ناظرا ومقدرا ما لم يحققه بعد فى ضوء ما أحرزه الآخرون من نجاح . أما المغرور فانه يصاب بالحقد بسبب ماحققه الآخرون من نجاح ، ثم هو يأخذ فى النظر بميكرسكوب نفسى إلى ماحققه من نجاح ويعلل النفس بأن ماحققه أكبر وأعظم مما حققوه .

ولا شك أن مايحس به الواثق بنفسه من نجاح ليس كفرح من يربح ورقة يانصيب بالمصادفة ، بل هو فرح المترقب والمتوقع . ولعل فرحه ينصب أساسا على الحقيقة التى استطاع أن يكتشفها وهى أن العمل وحده وبذل الجهد بالطريقة السليمة هما الكفيلان باحراز النجاح المؤكد بغير اعتماد غير مضمون على المصادفة والحظ المفاجئ غير المميز . وهنا نشير أيضا إلى حقيقة أخرى هى الموقف السليم من الغيبيات . فالواثق بنفسه يؤمن بأن الرعاية الإلهية ستواكب خطواته إن هو بذل الجهد المطلوب ، ولا يتأتى له النجاح بغير بذل للجهد .

أما الحقد الذى يستولى على نفسية المغرور فانه ينجم عن حسرته على نفسه من جهة ، وعن عدم اتخاذه موقفا إيجابياً من الحياة والواقع من جهة ثانية . ولاشك أن المغرور بحقده يسقط إلى مهاوى أحلام اليقظة أيضا ، فتصور له نفسه المريضة خصومه الناجحين فى أوضاع الفاشلين . فهو يتخيلهم غير منتفعين بما حققوه من نجاح . وطبيعى أن المغرور فى حالته المستيقظة لايفرح لشئ كما يفرح لدى سماعه نبأ فشل ألم بأحد الناس . إنه يتمنى أن تتوقف الحياة عن مسيرتها ، وأن يصاب جميع الناس بخيبة أمل كما أصيب هو ، ومن ثم فانه يحاول بغروره أن يوقف الآخرين عن السير فى طريق التقدم . ولقد يتخذ لتحقيق غايته الوخيمة أسلوبا من التعويق أو الفت فى العضد . إنه يحاول جاهدا أن يعطل مسيرة الناجح ، وأن ينكص إلى الوراء إلى حيث هو . فمرة يحذره من أن اجتهاده سيكون له نتيجة سيئة على صحته ، وأحيانا أخرى يصور له أن الحياة عبث وبهتان ، وأن الناس جميعا إلى الموت سائرين ، ومن ثم فلا داعى لبذل الجهد أو إحراز أى تفوق فى الحياة . ولكن هيهات أن يؤثر كلام المغرور فى الواثقين بأنفسهم .

وبينما يحس المغرور بأن هناك تعارضا فيما بين تقدمه هو فى الحياة ، وبين تقدم الآخرين فيها ، فان الشخص الواثق فى نفسه يتعاطف مع الآخرين فيما أصابوه من نجاح ، بغير أن يجد أن نجاحهم يتعارض مع نجاحه . ومن ثم فان الشخص الواثق بنفسه يحب الآخرين ، ويستطيع أن يربط فيما بين مصالحه الشخصية ومصالح المجتمع ككل ، بل وبين مصالحه ومصالح غالبية الناس . أما المغرور فان كراهيته للناس تصدر عن أن البون الشاسع بين مصالحه ومصالح غيره ، بل إنها تصدر عن رغبته فى أن يقترب الناس من مستواه ومن مدى تقدمه ، وذلك بأن يتوقفوا عن الاستمرار فى تقدمهم وعن إحراز النجاح فى حياتهم .

ولعل الواثق بنفسه لايستمر فى قياس نفسه بالآخرين ، بل إنه يعمد فى كثير من الأحيان إلى قياس تقدمه بنفسه وبالنقطة التى كان عندها فى مرحلة سابقة من حياته . وهذا يعود بنا إلى ماسبق أن ذكرناه من أن الثقة بالنفس تحمل صاحبها على النظر إلى الماضى والحاضر والمستقبل .

والثقة بالنفس تدفع بالشخص إلى قياس تقدمه فى ضوء قدراته واستعداداته هو لا فى ضوء قدرات واستعدادات غيره . ومن هنا فان تقدير الذات لا يتأتى لديه عن موقف غير واقعى أو غير علمى . أما المغرور فانه ينسى قدراته واستعداداته الشخصية ، ولا يلتفت إلى نفسه ، بل يلتفت إلى الآخرين . ولقد يعمد إلى تخير الفاشلين أو المنحرفين أو ذوى القدرات والاستعدادات الفقيرة ويقيس نفسه إليهم . وعندئذ تجده يجد الفرح كل الفرح لأنه متفوق عليهم . أما أولئك الذين سبقوه وتفوقوا عليه فانه يحقد عليهم من جهة ويبحث عن مقالب ومطاعن يرميهم بها من جهة ثانية ، أو يشيح بوجه عنهم من جهة ثالثة .

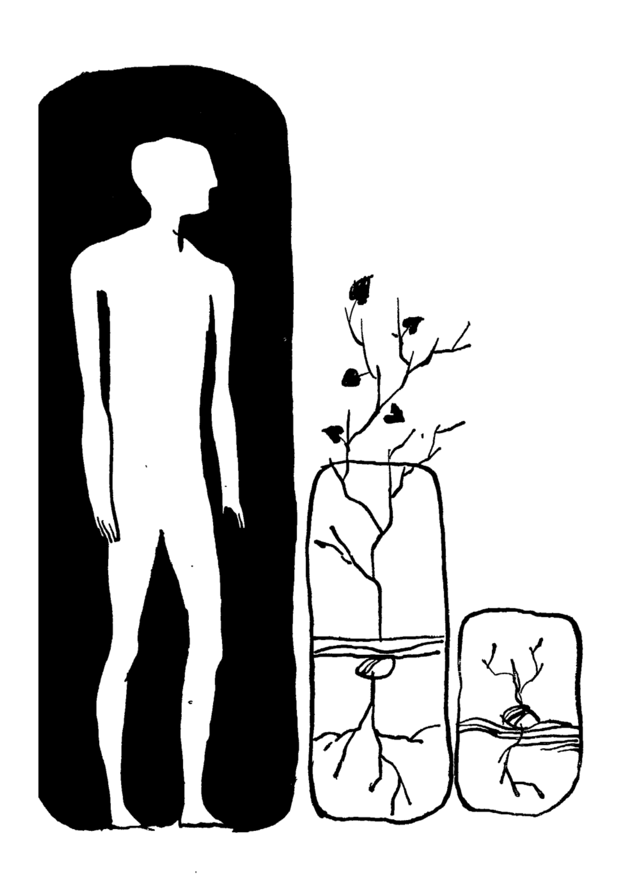
ونتيجة لموقف كل من الواثق بنفسه والمغرور ، فانك تجد أن الواثق بنفسه يعمل فى هدوء وبغير صخب ، بل وبغير أن يستعين بالحركات التى تلفت الانتباه إليه . أما المغرور فانه دائم الصخب والضوضاء ، كما أنه يعمد إلى جذب الانتباه إليه بكافة الطرق والوسائل . وليس هذا بالشئ المستغرب . ذلك أن الواثق بنفسه يعلم علم اليقين أن ثمار عمله هى التى تتكلم ، وهى الكفيلة بالاشارة إليه ، بل إنه يؤثر العمل فى هدوء على العمل فى الأضواء والصخب لأن ذلك قد يعطل مسيرته ، وقد يشتت انتباهه . أما المغرور ، فانه يستعجل النتائج ويريد أن يصل إلى قطف الثمار قبل أن يبذر البذور وقبل أن يفلح الأرض ويخدمها . ومن ثم فانه يتخذ من الدعاية الفارغة لنفسه ولما أحرزه من نجاح وسيلة وغاية فى نفس الوقت تصل به إلى مبتغاه .

والواثق بنفسه يرحب بالنقد أيا كان يوجه إليه ، فاذا كان نقدا فى محله ، فانه يستقبله بروح إيجابية ، متخذا منه منطلقا إلى آفاق جديدة تضمن له التقدم فى الحياة فى المستقبل وتوفر له ضمانا لنجاح أكثر وثمار أينع . أما إذا كان النقد الموجه إليه نقدا فارغا أو يراد به التجريح ، فانه يستقبله ويستمع إليه ويقوم بتقييمه بغير انفعال ، ثم يلقى به فى سلة المهملات بغير اكتراث ، وبغير أن يكون لذلك النقد أى أثر فى تعويق استمرار تقدمه فى الطريق التى اختطها لنفسه .

وعلى عكس موقف الواثق فى نفسه فاننا نجد موقف المغرور من النقد الموجه إليه . إنه يجد فى النقد كشفا عن خباياه . ولعله يجد أن النقد سيهوى به من علٍ من تلك المكانة التى وضع هو نفسه فيها ولم يضعه أحد فيها . ومن ثم فانه يتذرع بالشجار والتجريح حتى يدرأ عن نفسه ذلك المعول الذى يأتى عليه ويهدم جدار قلعته الواهنة الواهية .

— الثقة بالنفس نتيجة لجهد مبذول :

يجب أن نضع نصب أعيننا أن الثقة بالنفس ليست عملية ينبغى ممارستها ، بل هى ثمرة يجنيها الشخص نتيجة بذور غرسها ورعاها . ذلك أن الشخصية بمثابة شجرة بدأت بذرة



صغيرة وأخذت تترعرع وتنمو ثم أخيرا تثمر . والثمرة هي الإحساس بالرضا والتماسك ، ومن ثم الثقة بالنفس . ولعلنا نترجم هذا المفهوم في ضوء مايسمى في علم النفس بتكامل الشخصية . فالشخصية المتكاملة هي تلك الشخصية التي تعمل أجهزتها الجسمية والوجدانية الانفعالية والعقلية والاجتماعية في تآزر وتماسك مستمرين . ويقول لنا علماء النفس إن ذلك التآزر أو التماسك لا يتأتى إلا نتيجة تربية للشخص تقوم على أساس من الاستمرار والتدرج وفي بيئة مناسبة للنمو الجسمي والوجداني الانفعالي والعقلي والاجتماعي السليم .

وبالإضافة إلى هذا يجب أن نشير إلى مفهوم آخر طالما أغفل بسبب تناول الإنسان في ضوء المقومات البيئية واناطة تلك المقومات أهمية مبالغا فيها . والواقع أن أولئك الذين بالغوا في القول بتأثير البيئة قد أغمضوا أعينهم عن حقيقة هامة وأساسية هي أن الشخص نفسه عنصر أساسي في توجيه دفة حياته ، ولعله أقوى أثرا من البيئة بل أقوى أثراً حتى من العوامل الوراثية في بعض الأحيان . ذلك أن الشخص يستطيع أن يكون عاملا فعالا في كسر بطش كل من الوراثة والبيئة إذا هو أراد ذلك وصمم عليه . وإنك لتجد كثيرا من الشخصيات البارزة قد كسرت ما كان مفروضها عليها من سلطان الوراثة . ومن جهة أخرى نجد كثيرا من الشخصيات البارزة التي تركت أثرها بالحضارة الإنسانية قد استطاعت أن تسيطر على المعوقات البيئية التي كانت تعترض طريقها ، وقد كان يتوقع لهم الفشل في الحياة . ولكننا نجد أنهم استطاعوا بسيطرتهم على مقدرات حياتهم أن يتغلبوا على تلك العقبات ، وأن يستخرجوا النجاح والنبوغ من براثن العقبات والصعاب الخطيرة .

والواجب إذن على الشخصية لكي تحقق لنفسها الثقة بالنفس أن تعمد إلى بذل الجهد للسيطرة على المعطيات الوراثية التي جبلت عليها ، سواء كانت مقومات حسنة أم مقومات رديئة ، وأن تستفيد من المقومات الحسنة إلى أقصى حد ممكن ، وأن تبطل مفعول المقومات الوراثية الرديئة أو تخفف منها وتكسر حدتها وتلجمها حتى لاتبطش بمستقبلها .

ومن جهة أخرى فإن على الشخصية التي تريد أن تحقق لنفسها الثقة بالنفس أن تستفيد من العوامل البيئية المواتية التي تساعدها على التقدم في الحياة واحراز النجاح فيها ، كما أن عليها أن تقاوم العقبات والمشكلات وأن تصل بإزائها إلى حلول تصدر عن أعماقها ومن فكرها الأصيل ومن تخطيطها المستقل .

بيد أن المسألة ليست بهذه البساطة . فلقد تقع حادثة بسيطة أو كبيرة في حياة الشخص الواثق بنفسه فتنهار تلك الثقة بحيث يكون بحاجة إلى بذل جهود كبيرة لاستعادة مافقده . ولقد يتطلب هذا من الشخص مدة طويلة بحسب شدة العطب الذي أصاب الشخصية . من ذلك

مثلا ماقد يصيب الأسير فى الحرب من تزلزل لشخصيته ومكانته التى دأب على التمتع بها وسط زملائه أو مرءوسيه من جنود وضباط . ولكنه بعد أن وقع بالأسر صار فى وضع غير الوضع القديم . فبعد أن كان محفوفا بالاحترام والتقدير ، صار محفوفا بالهزء والسخرية والامتهان . ولقد تطول مدة الأسر ، ولقد تزداد الإهانات شدة . ومن ثم تتصدع شخصيته وتنهار ثقته فى نفسه . فمثل هذا الشخص بعد أن يعود إلى وطنه يكون فى حاجة إلى وقت يطول أو يقصر ، كما يكون بحاجة إلى بذل جهد نفسى متواصل حتى يسترد ما كان لديه من ثقة بالنفس .

يقول لنا علماء النفس والأطباء إنه فى مثل هذه الحالات لايفلح المعالج النفسى وحده أو الطبيب وحده ، أو العقاقير وحدها فى إعادة الثقة إلى الشخص . ذلك أن الشخص الذى مر بتلك المواقف المريرة لايستطيع أن يسترد مافقده بمجرد مروره بالعلاج النفسى والخضوع لامرة المعالج النفسى ، ولا ينفع الطبيب البشرى بما يصفه من أدوية فى علاجه . أن المعالج النفسانى والطبيب البشرى والعقاقير التى تقدم إلى مثل ذلك الشخص ماهى فى الواقع سوى عوامل مساعدة . أما العامل الأصلى فهو الشخص نفسه الذى عليه أن يمسك بأول الخيط .

ولكن ماهو أول الخيط ؟ أن الموقف هنا أشبه مايكون بالعمارة التى تصدعت بسبب صاروخ أصابها فى الحرب . إن المهندسين يوصون بالبدء من أقرب نقطة من الأرض أصيبت بالعطب ، ولابد من هدم كل مافوق الجزء المصاب وخاصة فى الحالات التى تكون النقطة المصابة فى البناء قد تعرضت لإصابة شديدة . وكأن المهندس المعمارى يقوم بعملية بناء جديدة . ولكن تشبيه الشخصية التى فقدت ثقتها بالنفس بسبب حادث مفاجئ كالأسر بالبيت المتصدع ليس تشبيها صحيحا على طول الخط . ذلك أن الشخصية المصابة مسئولة مباشرة عن نفسها ، وليس هناك من يأخذ بيدها إذا هى لم تمسك بزمام القياد النفسى الذاتى ، وإذا لم تتحرك هى من دخيلتها .

وأول الخيط بالنسبة لمثل هذه الشخصية هو البدء بتذكر اللحظة التى وقعت فيها الحادثة ، ثم إعادة التربية الذاتية بالفهم والاقناع الذاتى بأن ما وقع قد انتهى ، وأن كابوس الماضى قد زال ، وأن موقفا جديدا مشجعا قد ظهر على مسرح حياة ذلك الشخص . وطبيعى أن حالات كثيرة من انهيار الثقة بالنفس تستلزم مساعدة خارجية من الأشخاص المحيطين بالشخص . ولكن مهما كان من شأن المساعدات التى يتلقاها الشخص الذى انهارت ثقته بنفسه قوية ، فلا مناص له من الامساك بقياد نفسه ، والسيطرة على انفعالاته القديمة والحديثة واستعادة مافقده من النظام والتآزر .

وإذا كان من الضرورى بالنسبة للشخصية التى انهارت ثقتها بنفسها أن تتلقى ايحاءات

مشجعة ومساندة نفسية وعلاجية بكافة الطرق والوسائل المستحدثة فى علم النفس وفى الطب مما يناسب الحالة التى وصل إليها الشخص ، فما لاشك فيه أن الايحاء المباشر وإعادة التربية الذاتية والتدريب الذاتى لمن أهم العوامل التى تمكن الشخص من استعادة ثقته فى نفسه .

وحتى بالنسبة للشخص العادى الذى لم تقابله حوادث مفاجئة فى حياته عملت على فقدانه ثقته بنفسه ، فإنه مجابه بالضرورة مواقف متغيرة تعمل على زلزلة ثقته بنفسه بعض الشئ . ولعلنا هنا نؤكد أن الثقة بالنفس ليست حالة تعم الشخصية فى جميع أنحائها ، وفى كل مواقف حياتها ومناشطها التى تقوم بها ، وإنما المسألة نسبية ومرتبطة بالموقف المعين الذى يوجد به الشخص . فإذا كان الشخص يقوم بعمل لايستدعى مجابهة الجماهير أو الوقوف على منبر لمخاطبتهم ، فإنه ربما يكون شديد الثقة بنفسه لدى قيامه بالعمل الذى اعتاد عليه وتمرس به . ولكنه إذا اضطر إلى الوقوف على منبر لالقاء محاضرة أو خطبة ، فإنه قد يفقد كل ثقة فى نفسه ، وتنهار كل معنوياته التى اعتاد الناس مشاهدتهم لها مرتسمة على محياه وبادية فى حركاته وتصرفاته . ولعلك فى مثل هذا الموقف تلاحظ أن ذلك الشخص قد بدأ فى ابداء عدم الاتزان فى الحركات ، وقد صار يتلعثم أو يقلب الكلمات ، أو يأتى بحركات تدعو إلى الضحك والسخرية منه .

وعلى هذا فاننا نستطيع القول إن الشخصية لا تستطيع أن تكون ذات ثقة بالنفس فى جميع المواقف ولدى مجابهة جميع الظروف ، بل إن الحكم بثقة الشخص بنفسه يتوقف على ما اعتاد عليه من مواقف ، وألايصدر حكمنا على شخص ما بأنه منعدم الثقة بنفسه لدى مجابهته لموقف جديد أبدى فيه ارتباكا . ولكن حكمنا بانعدام الثقة بالنفس يكون صحيحا إذا كان الشخص يبدى ارتباكا فى العمل الذى تمرس به واعتاد القيام به لمدة طويلة .

ونستطيع فى الواقع أن نقول إن هناك مستويين من الثقة بالنفس : مستوى يتصل بذاتية الشخص ، ومستوى يتعلق بالموضوع أو الموقف الذى يوجد به الشخص . فبالنسبة للمستوى الأول فإننا نستطيع أن نقرر أن هناك شخصيات تكاملت مقوماتها الداخلية ، فاستطاعت أن تكون لنفسها فلسفة فى الحياة تستند إليها واطمأنت إلى نجوعها . وبذا فإنها تكون قد أحرزت ثقة بالنفس . ولكن نفس تلك الشخصيات الواثقة فى نفسها وهى صادرة فى ذلك عن جوهر كيانها قد تبدى ارتباكا أو عدم ثقة بالنفس مؤقتاً فى مواقف بعينها . ولكنها ماتفتأ تعود إلى طمأنينتها التى اعتادت عليها بمجرد زوال الموقف الغريب الذى سبب فقدان الثقة بالنفس المؤقت .

وفى ضوء هذا نستطيع أن نقول إن هناك نوعين من الثقة بالنفس : ثقة بالنفس جوهرية

وهى تتصل بكيان الشخصية ، وثقة بالنفس تتعلق بالمواقف الاجتماعية التى يجابهها الشخص .

والسؤال هو : ماخطورة كلا النوعين فى حياة الشخص ؟ مما لاشك فيه أن النوع الأول ضرورى لكل إنسان، وإلا فإنه لايستطيع أن يحصل على الثقة بالنفس فى أى موقف مهما كان الموقف بسيطا وخاليا من التعقد . أما النوع الثانى فإنه يتأتى للشخص بالتمرس والاعتياد . فأنت لاتستطيع أن تتمتع بالثقة بالنفس إذا اضطررت إلى تسلق شجرة لأول مرة أو نتيجة رغبة منك فى القيام بذلك . إنك بعد أن ترتفع عن الأرض مسافة طويلة ، ثم تنظر إلى الأرض ، فإنك سرعان ماتحس بالعرق يتصبب من وجهك ، بل إنك قد تستنجد بمن حولك تحت الشجرة لكى يتعاونوا معك للخروج من ذلك المأزق .

ولكن بعد أن تجابه نفس الموقف عدة مرات ، فإننا سوف نشاهدك تتسلق الشجرة وأنت مبتسماً ولاتبدى أى ارتباك ، ونصف حالتك وقتئذ بأنك مفعم بالثقة بالنفس ، وأنك غير هياب للموقف الذى اعتدت عليه . ومايقال عن تسلق الشجرة ينسحب على جميع المواقف المتباينة التى تصادفك فى الحياة .

وكلما استطعت أن تعتاد على المواقف الجديدة وتستوعب العناصر الجديدة بها ، فإنك تستطيع بالتالى أن تستعيد ثقتك بنفسك التى ربما تكون قد فقدتها بصفة مؤقتة فى كل موقف منها . ذلك أنك متمتع بالنوع الأول من الثقة بالنفس أعنى النوع الجوهرى المتعلق بصميم شخصيتك .

ونستطيع أن نضيف أيضا أن هناك شخصيات عريضة ، بينما هناك شخصيات ضيقة . والشخصيات العريضة هى تلك التى استطاعت أن تعتاد على مجموعة كبيرة من المواقف بحيث صارت تحس بالثقة بالنفس فيها جميعا . أما الشخصيات الضيقة فإنها تلك الشخصيات التى لم تتمرس إلا بمجموعة قليلة من المواقف . ومن ثم فإنها تحس بالارتباك وفقدان الثقة بالنفس فى العدد العديد من المواقف التى لم تتمرس عليها ولم تعتدها . وبالنسبة لتلك الشخصيات الضيقة فإنك ربما تكون فى حيرة بإزاء الحكم عليها . فهل فقدانها الثقة بالنفس راجع إلى فقدانها النوع الأول من الثقة بالنفس وهو النوع الجوهرى ، أم أنه يرجع إلى فقدانها للنوع الثانى ؟ ولا يمكنك الإجابة عن هذا التساؤل إلا إذا حاولت الشخصية التمرس بتلك المواقف التى تفقد فيها ثقتها بالنفس . فإن هى أفلحت فى استرداد ثقتها بنفسها لدى تمرسها بالمواقف الجديدة والتى لم تعد جديدة بعد تمرسها عليها ، فإنها لاتكون إذن مفتقدة الثقة بالنفس المعزوة إلى النوع الأول الجوهرى . ولكنها إذا مافشلت فى ذلك ، فإنها تكون إذن محرومة من إحراز الثقة بالنفس من النوع الجوهرى المرتبط بجوهرية الشخصية وصميمها .

ولعلنا لانجانب الصواب إذا ماقلنا إن ثقة الشخص بنفسه بحاجة إلى بصيرة نافذة بحالته ومقوماته . فالواقع أن كثيرا من الأشخاص الذين يفتقدون إلى الثقة بالنفس إنما يكونون فى الواقع قد حرموا من معرفة أنفسهم المعرفة الصحيحة السديدة . ولعلنا نذكر بهذه المناسبة الدعوة التى كان سقراط يلح عليها ناصحا مستمعيه باتباعها بأن يعرف كل منهم نفسه . ذلك أن معرفة الشخص لنفسه تسمح له باحراز الثقة بها . فأنت لاتستطيع أن تثق فى شئ لاتعرفه حق المعرفة ، ولكن الشخص الذى يعرف نفسه ويقف على مقوماته واستعدادته وقدراته . يكون حريا بأن يقف من تلك المقومات والاستعدادات والقدرات موقفا واقعيا بغير ادعاء أجوف وبغير تعاظم فارغ ، بل إنه أيضا يقوم فى نفس الوقت بعملية تقدير لما فى جعبته . ويقف على مايستطيع أن يستغله من كنوز نفسه بالمواقف المختلفة .

بيد أننا نكون مجحفين بحق سقراط إذا قلنا إن المعرفة بالنفس التى طالب بها تلاميذه ومريديه كانت معرفة كتلك التى يضطلع بها الإنسان الحديث ، وهى المعرفة المتجردة عن الوجدان والذاتية بقدر الإمكان . فالمعرفة السقراطية بالنفس هى معرفة صادرة عن قلب الشخص إلى جانب صدورها عن عقله . وليس من الممكن لدى سقراط أن يفكر الشخص بعقله دون وجدانه . فتفكير من هذا النوع هو تفكير أجوف ولايصلح للتقدم بخطوات الشخص فى حياته ولا يشكل فلسفة حياة يسير وفقها .

إذن لابد أن تكون الفكرة عن الذات فكرة حية وذاتية ومصطبغة بصبغة وجدانية مناسبة . فتلك الصبغة الوجدانية التى تتغلف بها أفكار الشخص عن نفسه تجعل منها معرفة فعالة ومؤثرة فى تسيير حياته . فإذا ماانضم المنطق العقلى البحث إلى الوجدان المؤثر ، فإن الأفكار عندئذ تكون ذات فاعلية ويكون لها نتائج طيبة فى حياة ذلك الشخص .

وواضح أن مايصبو إليه سقراط هو نوع من تأمل الذات وفرز الكنوز التى توجد بقلب وعقل الشخص . وهذا يتطلب جهدا كبيرا . فإذا ما عكف الشخص على نفسه فرزا ومعرفة وتمحيصا ، فإنه بلاشك يحصل فى نهاية المطاف على ثقة بنفسه ، لأنه يكون عندئذ قد أخذ فى استثمار امكانياته ومقوماته ، ولم يتركها غفلا وبعيدة عن الطفو على سطح حياته .

الثقة بالنفس ونمو الشخصية:

سبق أن قلنا إن الثقة بالنفس نتيجة لازمة وحتمية للنمو الداخلى . ذلك أن الثقة بالنفس بمثابة انعكاس لواقع داخلى يعتمل فى أعماق الشخصية . والواقع أن نمو الشخصية يجب أن يكون نموا تكامليا بين مقومات الشخصية المختلفة . فليس بكاف أو بمفيد أن تنمو الشخصية فى جانب واحد من جوانبها ، فتتأتى للشخص الثقة بنفسه . إن مثل تلك الثقة – إن وجدت –

إنما تكون ثقة مبُتسرة ناقصة . فالنمو السليم يجب أن يتضمن النمو الجسمى والنمو الوجدانى والنمو العقلى والنمو اللغوى والنمو الاجتماعى . ولعلنا فيما يلى نعرض لأثر كل نوع من أنواع النمو فى إحساس الشخص بالثقة فى النفس .

مما لاشك فيه أن النمو الجسمى بصفة تدريجية ومتناسقة يمنح الشخص ثقة فى نفسه . وتخلف هذا النمو عن مساره الطبيعى أو سرعته الزائدة عن الحد المعقول ، أو نمو بعض أجزاء الجسم – كالذراعين مثلا – أكثر من الحد الذى تنمو به باقى أجزاء الجسم ، إنما يعمل على تهديد الشخص بانعدام الثقة بالنفس .

يقول لنا علماء النفس إنه حتى بالنسبة لحالات النمو الطبيعية فى مرحلة المراهقة – حيث يكون نمو الأطراف سريعا وبشكل يكاد يكون غير منتظم – يصاب المراهق أو المراهقة بشئ من عدم الثقة بنفسه ، مما يجعله أخرق فى تصرفاته وحركاته وتناوله للأشياء . وقد يحدث فى بعض المواقف أن يحطم المراهق أو تحطم المراهقة الأكواب والأوانى الثمينة لدى إمساكها بها نتيجة فقدان تلك الثقة الذى ينظر إليه علماء النفس باعتبار أنه فقدان مؤقت سرعان مايتخلص منه المراهق والمراهقة بعد أن يعود النمو الجسمى إلى حالته الطبيعية من الهدوء والانتظام والتوزيع السليم .

وفى الحالات التى ينبو فيها النمو الجسمى عن المجرى الطبيعى الذى ينتهجه الأشخاص العاديون ، فيتوقف فى سن مبكرة ويظل الشخص قصيرا سمينا أو قصيرا نحيلا ، فانه لايستطيع أن ينمو على الثقة بنفسه . وحتى فى بعض الحالات التى يبدو فيها مثل أولئك الأشخاص الأقزام على جانب كبير من الثقة بالنفس ، فإنها تكون ثقة بالنفس تعويضية ، وليست ثقة بالنفس حقيقية طبيعية .

ونفس الشئ يمكن أن يقال عن أولئك الأشخاص الذين يستمرون فى النمو الجسمى ، بحيث يضحى الواحد منهم ماردا ، ولكنه مارد نحيل الجسم متهافت القوة شاحب اللون . إن الواحد من هؤلاء يكون فى العادة مقوس الظهر وقد بدت على وجهه علامات فقدان الثقة بالنفس ، ويظهر إحساسهم بجلاء فى سلوكهم المتسم بالعزلة عن الناس ، أو سلوكهم المقلوب المتسم بالكبرياء الظاهرية التى هى فى حقيقتها احتقار لأنفسهم وعدم الثقة فى هيأتهم الخارجية غير الطبيعية .

أضف إلى هذا أيضا أن الصحة العامة لدى الشخص ، وما يمكن أن يتمتع به من عافية وحيوية ، إنما تمثل أساسا هاما فى ثقة الشخص بنفسه ، إذ أنه يحس بأنه كائن حى قوى قادر

على الحركة برشاقة ، وأنه قادر على مجابهة العوامل الطبيعية غير المواتية كالحر والبرد وتسلق الأماكن المرتفعة أو القفز إلى مكان منخفض . وأكثر من هذا فإن الشخص صاحب الصحة الجيدة يحس بأنه قادر على تناول الأطعمة التى تقدم إليه بقدرة على الهضم مما يجعله يحس بأنه بعيد عن تلك الزمرة المرشحة قريبا لكى تطوى عليها الأكفان .

وإنك لتلاحظ أن الحيوانات المتمتعة بالصحة الجيدة قد أفعمت بالثقة بالنفس ، مما يحدو بها إلى البحث عن مغامرات تزج نفسها فيها لكى تتأكد من أنها قادرة على مغالبة الصعاب والسيطرة على الحيوانات الأخرى .

والإنسان الممتلئ صحة يشارك الحيوانات فى هذا الاحساس . فهو يبحث عن مباراة رياضية يتحدى فيها أقرانه . ولقد نلاحظه فى مشيته وقد أخذ يضرب الأرض برجليه وكأنه يدكها دكا لكى يخضعها هى الأخرى لامرته وبطشه .

والواقع أن الحضارة لم تستغن عن الحيوية المتفجرة لدى أصحاب الصحة والعافية . وعلى الرغم من أن الحضارة – بكل أسف – قد ساعدت بما توفره من رفاهية للانسان الحديث على تكبيل حيويته وعدم استخدامها إلا نادرا فى النشاط الجسمى بأنواعه المتباينة ، فانها مع هذا لاتستغنى عن الصحة والحيوية وتوجيهها وجهة تتطلبها الحضارة . فالطالب لكى ينصب على الاستذكار يجب أن يكون على قدر مناسب من الحيوية والنشاط واللياقة الجسمية . ومعظم الوظائف تتطلب من الشخص قدرا كبيرا من الحيوية حتى يستطيع النهوض بها على الوجه السليم .

ولاشك أن الطالب والموظف وجميع أبناء الحضارة الإنسانية بحاجة إلى قدر كبير من النشاط والصحة والحيوية حتى يؤدوا ما يناط بهم من مهام ومسئوليات بغير أن يحسوا بالتعب . ذلك أن التعب مفسدة للشخص نفسه وللعمل بالتالى . أما الشخص اللائق جسميا للدور المطلوب منه فانه الشخص الذى يؤدى ذلك الدور بحيوية تامة ، ومن ثم بالثقة فى نفسه وفى قوته ، فيخرج من مدرسته أو من عمله وهو مفعم بالحيوية والقوة بغير أن يتقوس ظهره ، وبغير أن يحس بالغثيان والانهاك .

والخطر كل الخطر على الشخص أن يعاق نموه الجسمى فى مرحلة ما من مراحل نموه ، أعنى فى الطفولة الأولى أو الطفولة الثانية والمراهقة . فاذا ماحدث هذا فان تعويضه يكون مستحيلا . فمهما حاول الطب بوسائله أن يعوض ، فانه تعويض واهن . ومايفوت من عمر الشخص لايمكن استعادته لاصلاحه من جديد . وليس بوسع المسئولين عن تربية ذلك الشخص إلا أن يتنبهوا له ويحسنوا رعايته فى المراحل التالية حتى لايزداد الطين بلة ، وحتى

لايستمر تدهوره فينهار بنيانه الجسمى كله ، أو يظل عالة على من حوله طوال حياته ، إن صح أن توصف حياته بصفات الحياة .

وإذا نحن تركنا الناحية الجسمية جانبا ، وأخذنا فى تأمل الناحية الوجدانية الانفعالية من الشخصية ، إذن لوجدنا أن الصحة الوجدانيةوالاتزان الوجدانى لها أكبر الأثر فى ثقة الشخص بنفسه . بيد أنه ينبغى ألا يَعْزُبُ عن بالنا أن الحياة الوجدانية الانفعالية بالنسبة للجسم كنسبة النار إلى الخشب ، فالنار بمثابة صيغة من الصيغ التى يتلبس بها الخشب وليست شيئا منقطع الصلة عنه ولكن هذا لايعنى أن النار خشب ، أو أن الخشب نار . فالخشب غير النار ، والنار غير الخشب ، وإن كانت منبثقة عن الخشب ، أو هى كيان جديد يتحول إليه كيان الخشب . ولعلنا نشبه نسبة الوجدان إلى الجسم بالماء بالنسبة لغازى الأوكسجين والايدروجين . فالماء مركب من هذين الغازين ، ولكنه ليس أوكسجينا وليس أيدروجينا ، بل هو كيان مستقل منبثق عن علاقة جديدة بين الغازين المذكورين .

والحياة الشعورية لدى الشخص بما تشتمل عليه من مشاعر وعواطف وانفعالات ووجدانات ، إنما تصدر فى الواقع عن الواقع الجسمى لدى الشخص . فالجهاز العصبى والغدد الصماء ، بما تفرزه من هورمونات بنسب معينة ، وكذا الحالة الجسمية العامة هى عوامل مسئولة فى نهاية المطاف عن المركب الوجدانى الانفعالى لدى الشخص .

ولكن الوجدان لايصدر عن الحالات الجسمية بطريقة آلية بحتة كما يتدفق الماء من الصنبور إذا فتح ، بل إن العوامل التربوية تلعب دورا أساسيا وخطيرا فى صقل الوجدان وصياغته وفق صيغ متباينة . ولقد يأتى صقل الوجدان مواتيا مقبولا ، وقد يأتى الصقل نابيا رديئا وغير مقبول .

ومما لاشك فيه أن الخبرات التى يمر بها الشخص خلال طفولته الأولى ثم طفولته الثانية ثم خلال المراهقة ثم خلال فترات عمره التالية لهى مسئولة مسئولية جوهرية عن الواقع الوجدانى الآنى لدى الشخص . وكلما كانت تلك الخبرات الممتدة بعيدا فى مراحل عمرية مبكرة من حياة الشخص ، كان أثرها عميقا وجذريا وممتدا . وعلى العكس فان الخبرات التى يتلقاها الشخص فى مراحل عمره المتأخرة — فى الشيخوخة مثلا — فانها تكون قليلة الأثر حتى ولو بدت مؤثرة جدا . وشاهد ذلك أن العجائز رجالا ونساء يتذكرون خبرات الطفولة التى تمتد بعيدا فى حياتهم إلى الطفولة المبكرة كما لو أنها وقعت لهم منذ ساعات ، بينما هم لايتذكرون الأحداث الآنية التى لم يمر عليها إلا بضع دقائق أو بضع ساعات قليلة .

ومن أخطر خبرات الطفولة أثرا فى إعاقة الثقة بالنفس تلك الخبرات التى لاتسمح بسرعة تحقيق الفطام الانفعالى . فالطفل الرضيع لايستغنى عن ثديى أمه ، ولا عن حضنها . وإذا ماحرم قسرا من الرضاعة بالطريق الطبيعية من خلال ثديى الأم ، وأجبر على التغذية بالطرق الصناعية ، فانه لايستطيع أن ينمو نموا وجدانيا سليما . ولعله يعمد إلى التعويض عن ذلك بالالتصاق الشديد بأمه وعدم قدرته على الاستقلال عنها خوف أن يفقدها مرة أخرى .

ولقد يؤدى الافراط فى تدليل الطفل إلى نفس النتيجة السيئة التى يؤدى إليها الحرمان من العطف . فالطفل المدلل لايستطيع أن يحرز الفطام النفسى ، بل يظل متعلقا بأمه وبالكبار بوجه عام . ويظل ذلك الشخص طفلا ومراهقا وشابا ورجلا(أو امرأة) على هذه الحال من التبعية الوجدانية الانفعالية والالتصاق الأعمى بالعواطف بمن يحيطون به بغير أن يتسنى له أن يكون شخصية قائمة بذاتها ومستقلة عمن عداها من أشخاص فى عواطفها .

والواقع أن الفطام النفسى يرتبط ارتباطا وثيقا بالثقة بالنفس، فالشخص الفطيم وجدانيا هو ذلك الشخص الذى يستطيع أن يحب الأشياء والأشخاص لأنه يتذوق ذلك الحب وليس لأن شخصا آخر أحب تلك الأشياء أو أولئك الأشخاص فسار فى ركبه بغير تفكير أو تفضيل أو اختيار . ولكى يصير الشخص فطيما وجدانيا عليه قبل كل شئ أن يثق فى تذوقه واستساغته للأشياء والأشخاص ، وأن يكون مستقلا عن غيره وتكون له كينونة قائمة بذاتها لاتستند إلى كينونات أخرى .

ونستطيع أن نقول إن هناك نوعا من التأثير المتبادل فيما بين الفطام النفسى والثقة بالنفس . فالفطام النفسى يؤثر فى الثقة بالنفس ، والثقة بالنفس توثر فى الفطام النفسى . ولابد من دعم الفطام النفسى لكى تتدعم الثقة بالنفس ، ولابد أيضا من دعم الثقة بالنفس لكى يتدعم الفطام النفسى .

وبعد أن عرضنا لأثر النمو الوجدانى فى إحراز الثقة بالنفس علينا أن نلقى ببعض الأضواء على أثر النمو العقلى فى نمو الثقة بالنفس . فما لاشك فيه أن هناك نموا عقليا مباينا لنمو المعلومات . ذلك أن الطفل لايستطيع أن يتعلم الهندسة الفراغية – مثلا – لأن نموه العقلى لايسمح له بتعلم هذا الفرع من علوم الرياضيات . ولكن النمو العقلى وحده لايكفى لحصول الشخص على المعرفة المتعلقة بالهندسة الفراغية . فالنمو العقلى بمثابة تهيئة نمائية لتقبل نوع معين من الخبرة .

وطبيعى أن الشخص الذى يجد نفسه عاجزا عن تقبل نوع معين من الخبرة على الرغم من أن جميع زملائه وأترابه يستوعبونها فى يسر وسهولة ، إنما يصاب بحالة من الاحباط ، بل إنه سرعان ما يفقد ثقته فى نفسه .

وتسير المعلومات العامة والتحصيل المعرفى جنبا لجنب مع النمو العقلى ، بل إن النمو العقلى يكشف النقاب عن نفسه من خلال مايرسخ فى ذهن الشخص من معلومات ، ومايكتسبه من خبرات .

ولعلنا بالمجتمع المعاصر لانعترف للشخص بالنمو المعرفى إلا من خلال اجتيازه للمراحل الدراسية المحددة والمعترف بها فى المجتمع . لقد كان الوضع فى العصور القديمة يختلف اختلافا جذريا عن هذا . فلم يكن الشخص الحكيم هو ذلك الذى اجتاز مراحل تعليمية معينة ، بل كان الشخص الذى تثبت جدارته فيما يسجله من آثار معرفية أو فيما كان يفوه به من كلام أو فيما كان ينتج من صناعات أو يضطلع به من حرف وفنون . ولكننا اليوم نخضع الفرد لنظام تعليمى معين وفق سلم تعليمى مرسوم ومحدد . ولسنا نجانب الصواب إذا قلنا إن الشخص الذى لايتمكن من اجتياز السلم التعليمى صعودا إلى مراقيه العالية يفقد كثيرا من ثقته بنفسه .

ويتدعم الاحساس بالثقة بالنفس أيضا لدى الشخص إذا ماحصل على قدر كبير من المعلومات العامة المطلوبة مسايرا للأحداث الواقعة بمجتمعه . وترتبط الثقة بالنفس بما يحس به الشخص من أن مايحصل عليه من معلومات وخبرات هو مما يدعم مكانته الاجتماعية ويساعده على أن يكون إيجابيا بالمشورة الصالحة والعمل المفيد البناء وتقديم الخبرات الحية والملذة للمستمعين إليه.

ولعلنا لاننسى هنا ما للقدرة اللغوية – كلاما وكتابة – من أثر كبير فى إحساس الشخص بالثقة بالنفس . وإنك لتلاحظ أننا نحيط أباءنا وعلماءنا القادرين على تطويع اللغة لفكرهم وعلمهم بالمهابة والتعظيم . ناهيك عما يحصل عليه الشخص من تبجيل وإعزاز عندما يتمكن من عدة لغات أجنبية إلى جانب تمكنه من لغته الأصلية . ولاشك أن الشخص الذى يحظى بالقدرة اللغوية ويستثمرها فى تحصيل فنون لغته وفنون بعض اللغات الأخرى ، إنما يستشعر الثقة الشديدة بالنفس .

ويرتبط نمو الشخصية أيضا أشد الارتباط بفنون التعامل الاجتماعية وفهم سيكولوجية الأفراد والجماعات التى يتصل بها الشخص . والواقع أن الشخص الكيس هو ذلك الشخص الذى يستطيع أن يقدم التصرف المناسب للموقف بغير أن يكون فيه زيادات ينبغى أن تبتر ، وبغير أن يكون معوزا إلى مقومات ينبغى أن تنضاف إليه .

ويتطلب هذا النمو الاجتماعى نوعا من الحساسية الاجتماعية وقدرة على سرعة التكيف والتواؤم للظروف الجديدة وامتصاص المواقف الطارئة بقدرة وسيطرة .

أضف إلى هذا ماينبغى أن يحصل عليه الشخص من مثل عليا روحية واجتماعية والاهتمام بنموها فى كافة الأنحاء . ويرتبط بالمثل العليا الاجتماعية فهم الشخص للتطورات السياسية والقومية والعالمية . فذلك كله يمنحه ثقة بالنفس تستمر فى النمو والمتانة .

الثقة بالنفس ومشاعر الآخرين :

قد يعمد الشخص إلى التنازل عن ثقته بنفسه طوعا مراعاة من جانبه لمشاعر الآخرين أو خشية من جانبه أن يصاب هؤلاء الآخرون بالايذاء فى مشاعرهم عندما يستشعرون فيه ذلك التماسك النفسى والاستقلال الذاتى . وبتعبير آخر فان الشخص قد يستشعر التهيب يبثه ذاته ويخضع له نفسه ، وكأنه يقول لمن حوله« ها أنى أعترف لكم بالقوة وأعترف بأنى ضعيف خائر النفس أمام قوتكم » .

والشخص فى مثل هذه المواقف يكون متهيأ أنه إذا مااستمسك بتماسك شخصيته ، وتشبث بثقته بنفسه ، فان هذا سيؤدى – كنتيجة حتمية – إلى فقدان الآخرين لثقتهم بأنفسهم ، أو أن فى موقفه هذا مايعمل على إضعاف الآخرين وضربهم فى الصميم . والواقع أن هذا التصور الخاطئ للموقف هو الذى يجعل الشخص يتنازل طوعا بينه وبين نفسه عن ثقته بنفسه . وخطأ هذا التصور يتأتى عن أنه ليس من تعارض بين ثقة الشخص بنفسه وبين ثقة الآخرين فى أنفسهم . ذلك أن الثقة بالنفس ليست شيئا محدودا يستولى عليه شخص دون باقى الأشخاص . ونسطيع أن نشبه الثقة بالنفس كالاضاءة بالبيت . فليس ثمة تعارض بين أن يكون بيتى مضاءً وبين أن يكون بيتك أنت أيضا مضاءً . فليس حتما لكى يظل بيتك مضاءً أن ينطفئ النور فى بيتى وعلى نفس النحو نقول إن ثقتى بنفسى لاتتعارض من قريب أو من بعيد مع تمتعك أنت أيضا بثقتك بنفسك .

أضف إلى هذا أن التصور الخاطئ للثقة بالنفس هو الذى يصل بالشخص المذكور إلى هذا الاستنتاج الوخيم ، فيتنازل عن ثقته بنفسه طوعا منه واختياراً . فمثل هذا الشخص قد يتصور الثقة بالنفس تحديا للآخرين وانتقاصا من مكانتهم . فهنا يحدث خلط ردىء بين الثقة بالنفس وبين تحدى الآخرين ، أو بين الثقة بالنفس وبين ثلم مشاعر الآخرين . لابد أن نفهم الثقة بالنفس فهما صحيحا فنضع الثقة بالنفس فى إطارها الصحيح . فنقول إنها تماسك الشخصية ووقوف الشخص وقوفا سليما ودقيقا على واقعه الذاتى وواقعه الاجتماعى دون أن تسيطر على ذهنه مفاهيم خاطئة عن نفسه . ومن جهة أخرى فان الثقة بالنفس تتطلب من الشخص أن يضع نفسه فى الواقع الاجتماعى الحقيقى وذلك بألا يأخذ موقعا أقل من موقعه الحقيقى ولا أعلى من ذلك الموقع .

وإذا كان الشخص سويا عاقلا ولم تسيطر على فكره الأوهام فانه إذن سوف لايعبأ إلا بمواقف الأسوياء العقلاء ، وسوف لايهتم بالتالى بما سيشعر به المرضى النفسانيون أو أولئك العدوانيون الذين يريدون استذلال الآخرين وإخضاعهم لأنفسهم . ولسنا نجانب الصواب إذا قلنا إن الثقة بالنفس بحاجة إلى شجاعة وقدرة على الدفاع عن النفس والذود عن الحيض . فلا يكفى أن تكون متماسك الشخصية ، ولا يكفى أن تكون موضوعى النظرة ، ولا يكفى أن تكون مستقلا فى حكمك على نفسك وعلى موقف الآخرين منك ، بل يجب أيضا — وقبل كل هذا — أن تستشعر القدرة على الدفاع عن النفس . ولا أقصد هنا ذلك الدفاع عن النفس الذى يشيع مفهومه بأن تضرب إذا ضُربت ، أو أن تؤذى من يريد الاعتداء على حقك أو حياتك ، وإنما نقصد نوعا آخر من الدفاع عن النفس هو الدفاع النفسى بازاء العدوان النفسى . فالواقع أن هناك نوعين من العدوان ونوعين من الدفاع عن النفس : النوع الأول صريح محسوس ، والثانى نفسى يفهم ويستشعر بالعقل والوجدان .

ولعل الثدييات — وعلى رأسها الانسان — تستطيع أن تفهم ما يعتمل بدخيلة غيرها حتى إذا لم يعبر أولئك الآخرون صراحة وبوسائل محسوسة عما يعتمل بدخائلها . فأنت تستطيع أن تستقرئ مايدور بخلد الأخرين بتجاهك فى كثير من المواقف بغير أن يكونوا قد عبروا لك عن مكنونات أنفسهم . والمثل الذى نتداوله كل يوم بأن « من القلب للقلب رسول » مثل صحيح لايشك فى صدقه وواقعيته .

والعدوانية النفسية تصادفنا كل يوم وفى كثير من المواقف . فانك تجد كثيرا ممن تقابلهم أو تتعامل معهم يتنافسون على أسرك وإخضاعك لنفوذهم النفسى . بيد أنه ينبغى هنا أن نميز بين أولئك الذين لهم الحق فى شملنا بالنفوذ النفسى وإخضاعنا لتأثيرهم ، وبين أولئك الذين ليس لهم هذا الحق . فالأب والأم مثلا لهما الحق فى الاستيلاء على قلوب أبنائهم وبناتهم والتأثير فيهم وتوجيههم وجهات معينة ، ولكن تأثيرهم فى الأبناء والبنات لايعتبر عملا عدوانيا على الرغم من أنه يمكن أن يتصف بالسيطرة والنفوذ . ذلك أن الأسرة تعتبر كينونة متماسكة يعبر عنها « بالنحن » . وليس موقف الابن والبنت من والديهما بموقف « أنا » ضد « هم » بل يجب أن يكون موقفهما هو « أنا فى حضن نحن » .

ولكن موقف الابن والبنت من الأب والأم لايظل « أنا فى حضن النحن » ، بل سرعان ما يتحول شيئا فشيئا مع النمو والاستقلال إلى « أنا غير « هم » وذلك بانسلاخ « الأنا » عن « النحن » وباستحالة « النحن » إلى « هم » .

وفى بعض الحالات يتحول موقف الابن أو موقف البنت من أنا غير « هم » إلى موقف آخر

هو« أنا ضد هم » وذلك يحدث إذا حدث — عندما يكبر الأبناء وتكبر البنات وينسلخون نهائيا عن الأسرة ، ويشكلون أسرا جديدا تصير معرضة للاصطدام بالأسرة الأم فى مصالحها أو فى استقلاقها عنها كوحدة قائمة بذاتها ، أو عندما تستمسك الأسرة الأم بالهيمنة المستمرة على الأسرة الجديدة المنسلخة عنها .

وإذا انتهت الحال بين الأبناء والبنات إلى هذا المآل ، فإن موقفهم من آبائهم وأمهاتهم لايختلف كثيرا عن موقف أى شخص من شخص آخر يريد العدوان عليه نفسيا . ولسنا نرغب فى النيل من صفة التقديس التى اعتدنا أن نحيط بها علاقة الآباء والأمهات بأبنائهم وبناتهم . ولكن الواقع يقول إن هناك صراعا وحباً فى نفس الوقت ينشآن بين الآباء والأمهات من جهة ، وبين الأبناء والبنات من جهة ثانية . وهذا الصراع لايبدأ متأخرا بعد أن يتم النضج للأبناء والبنات ، بل إنه ينشأ منذ نعومة الأظفار .

ومما لاشك فيه أن التربية فى حد ذاتها هى عملية صراع بين جيل قائم متشبع بقيم واتجاهات معينة ، وبين جيل يولد وهو خالى الوفاض من كل القيم . ذلك أن الإنسان يولد بغير أن يكون متشكلا بشكل اجتماعى معين . وعلى المجتمع — متمثلا فى الأسرة أولاً وقبل كل شئ — أن يقوم بعملية الصياغة الاجتماعية والتشكيل الثقافى لأولئك الأفراد أو الروافد الجديدة المنصبة فى صلب النهر الاجتماعى الكبير . وليس غريبا أن نجد الابناء والبنات يقاومون تلك التنشئة . وإذا كنا لانلمح ذلك الصراع خلال الطفولة ، فذلك لأن قوة الكبار تكون قوة هائلة إذا ماقيست إلى قوة الصغار الهشة الضئيلة .

بيد أن الأطفال حين يكبرون تشتد قوتهم وتتماسك شخصياتهم وتتبلور بحيث تشكل كينونات قائمة بذاتها . ومن ثم فإن الصراع بينهم وبين آبائهم وأمهاتهم يأخذ فى الاشتداد ، وتتجه إراداتهم وجهات مباينة للوجهات التى تتجه إليها إرادات الكبار . أضف إلى هذا أن المعرفة والخبرات المتزايدة التى يحصلها الأبناء والبنات ، والتى قد تفوق فى مقدارها ومتانتها وتكاملها مقدار ومتانة وتكامل الخبرات والمعارف التى استطاع الآباء والأمهات تحصيلها ، إنما تساعد الأبناء والبنات على مغالبة آبائهم وأمهاتهم ، وبالتالى فإنهم يطالبون باستقلالهم وبتحرر إرادتهم إرادات والديهم وقد أخذوا يتشبثون بالثقة بالنفس .

وفى مثل تلك الظروف لايكون ثمة فرق بين موقف الابن أو البنت من الوالدين وبين موقف الشخص من غيره من أشخاص . فيكون الموقف فى الحالتين هو موقف وجدان من وجدان ، وموقف عقل بإزاء عقل . ويكون المطلوب من الشخص أن يحمى نفسه من العدوانية النفسية التى يمكن أن توجه إليه من الآخرين الذين يستشعرون رغبة ملحة فى مد سيطرتهم ونفوذهم النفسى إلى من يحيطون بهم من أشخاص .

والواقع أن الثقة بالنفس – كما سبق أن قلنا – لا تعنى موقفا سلبيا من جانب الشخص فحسب ، بل تعنى إلى جانب ذلك موقفا إيجابيا من شأنه وقف الآخرين عند حدودهم وعدم الانصياع لمراميهم فى السيطرة والاستذلال . بيد أننا ننبه هنا إلى ضرورة ضبط النفس بحيث لا يستحيل الشخص من موقف المدافع عن كيانه النفسى إلى موقف المعتدى على نفسية ومشاعر الآخرين . ولعلنا نعبر عن لسان حال المدافع عن كيانه النفسى بقوله « لاتعتدى على كيانى النفسى » . وكذا نعبر عن لسان حال المعتدى على نفسية غيره بقوله « لن أخضع لك بل سوف أخضعك لى ويجب أن تخضع لى » . فالدفاع النفسى عن الكينونة الذاتية لايخرج عن نطاق الحفاظ على الاستقلال الذاتى ، بينما يتصف العدوان النفسى بموقف آخر هو تقمص موقف المعتدى ومطالبته بأن يستحيل إلى خاضع معتدى عليه ومسلوب الاستقلال النفسى .

ولنا أن نؤكد بقوة وبغير قابلية لأى تنازل بأن من حقك وحقى وحق أى شخص أن يكون متمتعا بالاستقلال الذاتى ، وليس هناك تعارض بين أن يكون المرء متمتعاً بالاستقلال النفسى وبين أن يكون الآخرون متمتعين أيضا بالاستقلال النفسى بغير أن يخضعوا لأى عدوان نفسى خارجى . وخلافا لذلك نجد موقف المعتدى نفسيا على نفوس ومشاعر الآخرين . فهو يجد أن استقلاله يصاب بالتهديد إن هو ترك للآخرين حرية الاستقلال النفسى الذاتى .

ولنا أن نؤكد بقوة وبغير قابلية لأى تنازل بأن من حقك وحقى وحق كل إنسان أن يعيش مرفوع الرأس وواثقا فى نفسه طالما أننا نفهم الثقة بالنفس بأنها الاحتفاظ بحق مقدس للذاتية الإنسانية لايجوز لأحد أن يعتدى عليه أو أن يستلبه . وليس من حق أحد أن يطالبنى أو أن يطالبك أو أن يطالب أى شخص آخر بأن يتنازل عن ثقته بنفسه خوفا منه أو خشية جانبه أو حتى بسبب تفوقه معرفيا عليه أو بسبب ما اكتسبه من مكانة اجتماعية عالية . فمهما كان الحال فمن غير المقبول أو المعقول أن يتنازل الإنسان عن جوهر إنسانيته ، أو أن يفتعل ذلك حفاظا لكيانه الاجتماعى أو استرضاء لمن بيدهم النفوذ أو المنفعة أو درءا لمكروه يمكن أن يوقعوه عليه .

ونعود فنؤكد لك ألا تجعل من ثقتك بنفسك أداة لقهر الآخرين ، بل اجعل منها أداة لقهر الصعاب التى قد يضعها الآخرون فى طريق تقدمك . والواقع أن احتفاظك بالثقة بالنفس لهو نصف النجاح فى كسب المعركة ضد أولئك الذين يناصبونك العداء . أما النصف الثانى فهو ما تبذله من جهد . وما تضعه من خطط لدعم موقفك وتحطيم الصعاب التى تعترض طريقك . وبالإيجابية فى العمل وبدرء الأخطار عن نفسك إلى جانب احتفاظك بثقتك بنفسك تستطيع أن تدعم مكانتك وأن تضمن تفوقك على منافسيك وأن تشق طريقك فى الحياة نحو التقدم ونوال قصب السبق والوصول إلى مراميك وتحقيق أهدافك القريبة والبعيدة .

ولعلنا نوصيك أيضا فى نفس الوقت بألا تنزلق قدمك من نطاق الحفاظ على الذات إلى نطاق العدوان على الغير . ذلك أن الفرق ضئيل جدا بين النطاقين . وكثير من الناس ينزلقون هذا المنزلق ، ولايكادون يميزون بين مدافعة العدوان عن أنفسهم وعن وجداناتهم ، وبين العدوانية على ذوات ووجدانات للآخرين .

ومن الجدير بالذكر أن الأشخاص الأسوياء يرحبون بثقتك بنفسك ، ولا يؤذى مشاعرهم استمساكك بحقك فى الثقة بالنفس . والواقع أن الشخص السوى يحب أن يراك مفعما بالثقة بالنفس ، ولا يحب أن يراك خائر النفس فاتر العزيمة . فهو أولا لا يجد تعارضا بين ثقتك بنفسك وبين ثقته هو فى نفسه بل إن ثقتك بنفسك تجعله مطمئنا إليك ، لأنه يعلم أن الشخص المهزوم سوف يحس فجأة بوطأة هزيمته ويبدأ فى لحظة ما بالانقباض على المنتصر عليه والقاهر لقواه ويأخذ فى مغالبته أو النيل منه . أما تمتعك بالثقة بالنفس وبالتحرر من الخوف فإنه أدعى إلى استقرارك وبالتالى إلى وقوفك موقفا حياديا منه لاتشوبه شائبة من حقد ، ولا تعكر صفوه بادرة من عدوان أو نزعة إلى التوتر والتربص .

أما بالنسبة لأولئك الأشخاص المصابين بالمرض النفسى الذى يحملهم على استشعار التوتر من ثقتك بنفسك أو أولئك الأشرار الذين لايحبون لك الخير والنمو والتقدم فى سبيل حياتك ، فعليك بصرف النظر عنهم والاغضاء عن تربصاتهم وتابع طريقك بغير توقف ، ولا يخطرن ببالك أن تتنازل عن ثقتك بنفسك ، والخضوع لأهواء المتربصين بك الذين يرغبون فى إخضاعك لهم واستذلالك لقهرهم وتطويعك لمراميهم النفسية المريضة . وأعلم أنك إذا واظبت على نهج طريق الثقة بالنفس ولم يفت فى عضدك مايبديه لك الحاقدون من امتعاض أو ما يفوهون به لك من عتاب ، فإنك بلا شك واصل إلى النصرة عليهم ، وإيقاع الهزيمة بهم ، وذلك بانصرافهم عن طريقك ، أو الاعتراف لك بالفضل والصلابة والشجاعة . وسواء حدث هذا أم لم يحدث ، فأنت سائر فى طريقك لاتلين ، وأنت غير ملتفت لأقوالهم ومساعيهم لبث الذعر فى نفسك ، وثنيك عن الاستمساك بالثقة فى نفسك .

وحتى إذا كان هؤلاء المتربصون بك لثنيك عن الثقة فى نفسك بيدهم مقاليد حياتك ، وفى قدرتهم أن يوقعوا بعض الضرر عليك ، فالواجب عليك ألا تخضع لمشيئتهم وتفقد أعز ما يمكن أن يملكه إنسان . واعلم ياصديقى أن فقدان الثقة بالنفس لايعدله فقدان أى شئ آخر حتى الحياة نفسها . واعلم أن حياة زاخرة بالمجد والجاه بينما افتقد صاحبها ثقته فى نفسه ، لهى حياة غثة رخيصة تافهة ، الموت والفقر والمرض أفضل منها ، إذا كان موتا وفقرا ومرضا مع استمساك بالثقة بالنفس .

لاتجعل ثقتك بنفسك معلقة بمنفعة ستجنيها . ذلك أن الثقة بالنفس يجب أن تكون غاية فى حد ذاتها ، أعنى غاية مطلقة لاتستحيل فى أى ظرف إلى وسيلة . ويجب ألا تسمح لثقتك بنفسك أن تنزل عن عرشها إلى مكانة الوسيلة . ونحن نعلم أن الوسيلة أرخص من الغاية ، وأن الغايات المطلقة – كالخير والحق والجمال – أرفع شأنا وأعلى منزلة من الغايات النسبية التى سرعان ما تضحى وسائل بعد الوصول إليها . فالطالب غايته أن ينجح فى إمتحان آخر العام . ونجاحه هذا غاية قريبة المنال وهو فى نفس الوقت وسيلة لغاية أبعد قد تكون الحصول على وظيفة . أما الثقة بالنفس فهى غاية مطلقة غير مقيدة بزمان . إنها غاية لاتفقد مدلولها بمجرد الحصول عليها كما يحدث بالنسبة للامتحان الذى يصبح النجاح فيه شيئا أو حدثا انتهى كيانه وصار مجرد أداة نستعين بها للتقدم إلى غاية أبعد . وغاية مطلقة كالثقة بالنفس جديرة بالتفانى فى سبيلها لأنها غاية ومطلب لايفقد بريقه ورونقه طالما الإنسان إنسانا ، وطالما الحياة والحضارة منتشرتين على الأرض .

الثقة بالنفس ومعرفة الشخص لنفسه :

سبق أن قلنا إن الثقة بالنفس تتطلب معرفة الشخص لنفسه ، وأن تلك المعرفة ينبغى أن تكون معرفة سقراطية لاتقتصر على مجرد الإدراك الموضوعى ، بل يجب أن تكون معرفة مركبة من عناصر ذهنية وعناصر وجدانية ، وأنها يجب أن تكون معرفة ذات فاعلية فى تسيير السلوك الداخلى ومن ثم السلوك الظاهرى الذى ينتهجه الشخص فى الحياة .

وما نبغيه من معرفة الشخص لنفسه هو إيمانه بنفسه وعدم تعرضه للذبذبة بين الإيمان وبين فقدان هذا الإيمان . والواقع أن كفر الشخص بنفسه لمن المواقف النفسية الخطيرة التى تودى بحاضر ومستقبل الشخصية ، بل إنه يورد الشخص موراد التهلكة . وإذا لم يثب الشخص إلى نفسه ويرتد إلى الإيمان بنفسه ودعم ثقته بنفسه من جديد ، فان حالة الفكر بالذات سرعان ماتصير مرضا نفسيا مستفحلا قد يصعب أو يستحيل علاجه . ولاشك أن الشعور بالضآلة الذاتية وتمكن هذا الشعور بحيث يعم مفهوم الشخص عن ذاتيته ، لايقل خطورة ورداءة عن الإحساس بالتعاظم الذى يتبدى فى جنون العظمة وهو من الأمراض النفسية الوخيمة . فالمريض باحتقار الذات والمريض أيضاً بعظمة الذات كلاهما لايصور النفس تصويرا واقعيا صادقا ، بل يكون تصويرها لنفسيهما بعيدا عن الواقع .

والواقع أن تصور الذات بالحجم الطبيعى بغير تحقير أو تعظيم ، وبغير تصغير أو تكبير ، لمن الأمور الشاقة التى تحتاج إلى تمرس فى تقدير الذات ، كما تحتاج إلى صحة نفسية سليمة لايداخلها المرض النفسى . ولعل أفضل الطرق للسير فى الخط الصحيح للتقدير الذاتى يتمثل فى



الموقف التأملى الذى نادى به سقراط ، والذى من شأنه الجمع بين التصور العقلى الموضوعى وبين الإحساس الوجدانى المتزن الخالى من الانفعال الجامح .

بيد أن الإيمان بجانب غيبى من قطاع الشخصية لمن الأمور الهامة أيضا . ذلك أن الشخصية بها قطاعان أساسيان : قطاع ظاهر يمكن استقراؤه والوقوف عليه ، وتبين ملامحه وقسماته ، وجانب آخر كامن مستخف لم يظهر بعد على مسرح الحياة الشخصية ، ولم تبد آثاره فى السلوك الشخصى سواء كان سلوكا باطنيا أم سلوكا خارجيا . وليس أمامنا سوى أن نؤمن بأن باطننا يشتمل على كنوز لم ننبش بعد مضمونها ولم نستثمر ثرواتها . ولسنا نبالغ إذا قلنا إن مايستطيع الشخص استغلاله فى حياته من كنوز نفسه أقل بكثير جدا مما هو موجود فى طياته . ولسنا نسوق كلاما هنا لارصيد له من العلم . فعلماء الوراثة يقولون لنا إن الفرد الواحد لديه ملايين الإرثات **Genes** التى لاتخرج إلى مسرح الوجود الشخصى لذلك الفرد وتظل كامنة فيه . واعتقادنا هو أن الاستعدادات العقلية الموروثة تختلف عن الاستعدادات الجسمية الموروثة فى أن الاستعداد الجسمى الموروث يمكن أن يظل فى حيز الكمون ولايخرج إلى الواقع ، ولايستطيع الشخص نفسه إخراجه إلى حيز الواقع الوجودى لديه . أما بالنسبة للاستعدادات العقلية بكافة أطيافها ، فإنها يمكن أن تستحث وتخرج إلى الواقع الفعلى إذا ماعمد الشخص إلى اعطائها الفرصة المناسبة للظهور على مسرح حياته الشخصية .

ويمكنك أن تدرك هذا إذا قلت لك إنه ربما يكون لديك استعداد موروث لتعلم الموسيقى والنبوغ فى استحداث ألحان لم يسبقك إليها أحد . بيد أنك لم تحاول حتى الآن أن تتعلم الموسيقى . فإذا أنت استمررت فى العزوف عن تعلم العزف الموسيقى ، فإن الإرثات الموسيقية ستظل مطمورة بداخلك ولا تستطيع التحرر بل تظل حبيسة كيانك الجسمنفسى . أما إذا أنت استحثثت استعدادك هذا وعكفت على تعلم الموسيقى ، فإنك سرعان ماتنبغ فيها وتستوعب ذلك الفن بسرعة وباتقان لايتسنى لغيرك تحصيله واستيعابه .

على أنك لاتستطيع أن تعرف مكنون نفسك إلا بتعلمك الموسيقى بالفعل . نعم إن علماء النفس يحاولون توفير الجهد وذلك بسبر أغوار النفس ووقفك على مواهبك قبل اقحام نفسك فيما لايعود عليك بالفائدة . ذلك بما يجرونه عليك من اختبارات نفسية . فإذا قالوا لك إن لديك استعداداً موسيقيا ، فإنك تستطيع بعد الخروج من حجرة الاختبارات النفسية أن تذهب إلى بائع الآلات الموسيقية وتشترى آلة موسيقية وتأخذ فى تعلم الموسيقى . أما إذا قالوا لك إنك فقير فى الموهبة الموسيقية ، فعليك ببيع الآلة الموسيقية إذا كنت تسرعت واشتريتها قبل الخضوع للاختبار النفسى .

وسواء اخترت طريق الممارسة المباشرة - كما يفعل معظم الناس - وذلك بشراء الآلة الموسيقية ومحاولة العزف عليها وتعلم الفنون الموسيقية بغير استشارة أحد من علماء النفس لتقدير قدراتك ، أو اتبعت الطريق الثانية بأن توجهت إلى أحد المختبرات النفسية تسأل القائمين فيه ليدلوك على مدى استعدادك لتعلم الموسيقى ، فإنك فى الحالتين يجب أن تؤمن وتعترف بأن فى طيات نفسك كثيرا جدا من المقومات المطمورة والاستعدادات العقلية والوجدانية والاجتماعية التى يمكن الافادة منها بالكشف عنها ثم استثمارها فى ضوء ما عرفته عنها أو محاولة استثمارها مباشرة بطريق المحاولة والخطأ كما يفعل معظم الناس . المهم هو الايمان بما هو مستخف لديك بقدر إيمانك بما هو معلن على سطح شعورك وفى واقع ممارستك وفى نهج حياتك .

وليس من شك فى أن إيمانك بمكنونات نفسك التى لم تستثمر بعد إلى جانب إيمانك بما استثمرته بالفعل وأخرجته إلى حيز واقعك الشخصى ، أنما يساعدك على النظر إلى المستقبل بنظرة متفائلة مستبشرة بالخير المقبل ، بل إن هذا أدعى إلى بذل جهد جديد والتخطيط لخطط جديدة تستثمر بها تلك الامكانيات المطمورة . وموقفك هنا يكون كموقف الدولة السعيدة بما استثمرته من خيرات أرضها ، والسعيدة أيضا بما تخبئه أرضها من ثروات لم تستنزف بعد . وطبيعى أن سعادة تلك الدولة لايكلل إلا إذا هى وضعت الخطة العملية العلمية التى من شأنها استخراج تلك الثروات إلى حيز الواقع .

بيد أن التشبيه هنا ليس دقيقا من جميع جوانبه . ذلك أن الاستثمار المادى فيه استهلاك واستنزاف وإبادة ، أما الاستثمار النفسى واستخراج المكنونات المطوية بدخيلة الشخص فانه غير قابل للفناء طالما أن الشخص باق على ظهر الأرض . وأكثر من هذا فان مثل هذا الاستثمار النفسى يمكن أن يظل باقيا تستفيد منه الأجيال التالية . أليس استثمار أرسطو وسقراط وأفلاطون وبتهوفن وطه حسين والعقاد والرافعي وسيد درويش لمكنونات أنفسهم ما يزال تراثا نقطف من ثماره ونتهل من ينابيعه بغير أن تنضب أو تجف ؟ .

ولقد تستعين فى الاستثمار العقلى لمكنونات نفسك بما قطعته فى طريق التقدم فعلا وبما حصلته واستثمرته . ذلك أن الحياة ليست أجزاء مقطعة ، وليست أشلاء مبعثرة ، وإنما هى فيض مستمر لاينقطع . وعلى هذا فان من المفيد جدا أن ينظر الشخص إلى ماقطعه ومانجح فى إحرازه واستثماره حتى يستطيع أن يخطو إلى الأمام . فبغير الماضى لايكون إذن حاضر ، وبغير الماضى والحاضر لايكون إذن هناك مستقبل . وبغير استلهام الماضى والحاضر يكون المستقبل محفوفا بالمخاطر ، ويكون عرضة للتخبط وتحت رحمة المصادفة . إذن اسأل نفسك : ماذا قطعت ؟ وماذا حصلت ؟ وماذا أنجزت ؟ ثم اسأل نفسك بعد ذلك ماذا سأقطع ؟ وماذا

سأحصل ؟ وماذا سأنجز ؟ ولاتسأل نفسك تلك الأسئلة وأنت مركزا عيني عقلك على مافشلت في قطعه أو تحصيله أو انجازه ، بل على مانجحت فيه . ذلك أن النجاح مؤد حتما إلى نجاح أكثر ، وقليل من النور مبشر بفجر ثم بصبح مشرق باسم ، ذلك أن تذكر الخطوات التي نجحنا في قطعها يحفزنا على قطع أميال عديدة في المستقبل . أما أن تركز فكرك في الفشل والتعثر ، فانه مجلبة للاحساس بالخيبة . ومفض بلا شك في نهاية الأمر إلى الركود بل والتقاعس .

وحتى إذا أنت أخذت في اعتبارك ما أخفقت في تحقيقه ، فيجب ألا يكون ذلك مصحوبا بالتحسر والانزواء النفسي والانكماش وتفكك الأوصال النفسية ، بل يجب أن يكون مع تحرى الموضوعية والوقوف على أسباب الفشل أو التقاعس . ضع نصب عينيك أن المستقبل أرحب من الحاضر والماضي ، وأنك اليوم أقدر على الافادة من نجاحات الماضي ومن فشلاته . فالنجاحات والفشلات يمكن أن تكون عوامل ديناميكية تدفع بنا خطوات إلى الأمام نحو حياة رحبة مضيئة باسمة .

والواقع أن معرفة النفس تستدعي أيضا معرفة بالوسائل الكفيلة بترويضها والأخذ بيدها والتقدم بها حثيثا إلى الأمام . والنفوس أنواع متباينة ، بل نكاد نقول إن كل نفس فريدة في بابها مغايرة لما عداها من نفوس . من هنا فان المعالجة التي تصلح لإحدى النفوس تختلف عن المعالجة إلى تصلح للنفوس الأخرى . وإذا كنا بصدد معالجة الشخص لنفسه ، فلا بد إذن أن يعرف الطريقة الملائمة للأخذ بيد نفسه بنفسه ، وأن يقدم إليها من وسائل الحث والتشجيع ما يكفل لها الاستمرار في التقدم والبعد عن التقاعس والاحباط .

ويضاف إلى هذا أن يعرف الشخص ما استطاع أن يصيبه من عادات جسمية وعادات وجدانية وعادات عقلية وعادات اجتماعية . ذلك أن العادات بمثابة أجهزة وأدوات نضيفها إلى الأجهزة التي فطرنا عليها وولدنا بها . ووقوف الشخص على ما استفاده من عادات حسنة يحمله على الاحتفاظ بها ثم يحمله في نفس الوقت على استثمارها والافادة منها ، بل وعلى الاستزادة منها وذلك باكتساب عادات جديدة يخصب بها عاداته القديمة .

ولايعزب عن بالنا أن العادة تضمن للشخص السلوك بطريقة سهلة ومضمونة . فنحن عندما نمشي لانحمل هما ولا نشك في قدرتنا على القيام بذلك ، وإنما نقوم من مكاننا وكلنا ثقة في قدرتنا على الاضطلاع بتلك العملية بغير أن نلقي بالا إلى أية صعوبة يمكن أن تعتور طريقنا لانجازها . وهذا هو بعينه الثقة بالنفس . ومايقال عن المشي ، ينسحب على جميع ما أعتدنا على انتهاجه في الحياة من عادات جسمية ووجدانية وعقلية واجتماعية .

وبالنسبة للعادات الوجدانية ، فان وقوفك على ماا كتسبته منها يجعلك على ثقة من حسن استخدامك لها - إذا كنت ممن يستخدمون العادات الوجدانية بطريقة سليمة . أما اذا كنت تستعين بتلك العادات بشكل يخرجها عن خطها السليم ، فانك تستطيع أن تعدل من طريقة استخدامك لها . ولكنك فى جميع الحالات تستطيع أن تثق فى قدرتك على التمرس بالعادات الوجدانية التى تم لك اكتسابها بغير خوف من عدم ممارستها بمهارة .

وبالنسبة للعادات العقلية يقال نفس الشئ . فنحن نحسب نقودنا بعمليات الجمع والطرح والضرب والقسمة التى صارت من صميم عاداتنا العقلية والتى لانكاد نبذل جهدا فى القيام بها . فنحن نحسب حساباتنا اليومية فى التعامل مع غيرنا وكلنا ثقة بالنفس مؤكدين لأنفسنا أننا سوف لانخطئ لأننا تمرسنا بتلك العادات العقلية المطمئنة .

ونفس الشئ يقال عن العادات الاجتماعية . فنحن فى تحياتنا وفى كلامنا وحركاتنا وعلاقاتنا بأصدقائنا بل وبأعدائنا نتصرف أيضا بالاستعانة بمجموعة من العادات الاجتماعية التى تمكنا منها بغير تشكك فى قدرتنا على الاتيان بها وأدائنا لها دون أن نخطىء فى ممارستها .

ولعلنا نعرف أنفسنا من زوايا مختلفة . فأول تلك الزوايا هى الزاوية التى سبق ذكرها ، وهى مشاهدة الذات كموضوع من جانب الشخص نفسه . فنى هذه الحالة أكون ناظرا ومنظورا فى نفس الوقت . ويكون حكمى على ذاتى كما لو أنى شخصان لاشخصا واحدا . والواقع أن الأحكام التى يصدرها الشخص على نفسه لهى أهم الأحكام تأثيرا لأنه يصدق نفسه حتى ولو كان تصديقه لنفسه مشوبا بكثير من التردد .

بيد أن هذه الزاوية بحاجة إلى مساندة من الزواية الأخرى التى يمكن أن نعرف أنفسنا من خلالها ، أعنى الزاوية المتمثلة فى رأى الناس فينا . فبالاضافة إلى زاويتى التى أحكم بها على ذاتى ، فانى أضيف نظرة الناس إلىّ وأحاول تجميع الزاويتين فى زاوية واحدة ، بحيث أحصل على محصلة للزاويتين ، أو ربما بتعديل كل من الزاويتين تعديلا يجعل التطابق بينهما أمرا ميسورا .

ولكنى أحاول مع هذا إضافة زوايا أخرى إلى هاتين الزاويتين حتى تكون الأحكام التى آخذ بها أكثر قربا من الواقع . فأنا آخذ فى تحسس المستقبل وما يمكن أن أقوم به . فهنا تكون الزواية التى أنظر منها إلى ذاتى زاوية مستقبلية وليست زاوية ماضية أو آنية . إنى أنظر فى تلك اللحظة إلى ذاتى من زاوية المجهول الذى لم يحتل وجوده بعد مسرح حياتى الواقعية .

ولعلى أنظر أيضا إلى ذاتى باعتبارها انسلاخا من« نحن » وباعتبارها كينونة مستقلة قائمة بذاتها ومباينة لسواها من كينونات . وهذه الزاوية زاوية تصارعية — إذا صح التعبير . فالانسلاخ عن النحن والوقوف فى مجابهة« الهم » معناه عصيان الاندماج ، والتحرر من الذوبان فى كيان كانت الأنا قبل انبثاقها ذائبة به . فالعصيان وجود لاحق على وجود سابق . ولعلى أسأل نفسى فى معمعة هذا العصيان عن مضمون« الأنا » عندى ومايتميز به عن مضمون« النحن » وعن مضمون« الهم » .

وفى جميع هذه المواقف ، ومن جميع هذه الزوايا التى أستطيع أن أقف على نفسى من خلالها ، يكون هناك دافع نفسى آخر غير الدافع المعرفى معتملا بداخلى هو دافع إحراز الثقة بالنفس والاحساس بالتماسك الداخلى الصلب .

الفصل الثانى
أهمية الثقة بالنفس

أهمية الثقة بالنفس لحالة الشخص النفسية :

ليس هناك من ينكر تلك العلاقة الوثيقة بين الثقة بالنفس وبين الصحة النفسية . ذلك أن الصحة النفسية تستلزم شرطاً أساسيا هو الثقة بالنفس . فالشخص الصحيح نفسيا يستمتع بالثقة بنفسه ، بينما يتصف الشخص المريض نفسيا بضعف ثقته بنفسه أو بانعدام تلك الثقة لديه انعداما تاماً . فاذا نحن صادفنا شخصا يشكو من نقص فى ثقته فى نفسه أو انعدام ثقته فى نفسه تماماً ، فاننا نأخذ لتونا فى التساؤل عما إذا كان ذلك الشخص صحيحا من الناحية النفسية . وعلى العكس فاننا عندما نلمح أن أحد أصدقائنا متمتع بالثقة فى نفسه وفى الخطوات التى يقدم على اتخاذها فى حياته بثبات وعدم تردد ، فاننا نأخذ فى اقناع أنفسنا بأن ذلك الصديق سوى لاتشوب نفسيته أية شائبة يمكن أن يستدل منها على أنه سقيم النفس .

ولسنا نبالغ إذا قلنا إن كل مرض نفسى إنما تكون نقطة البداية فيه فقدان الثقة بالنفس ، كما أن حالة فقدان الثقة بالنفس تظل مستمرة ومستفحلة طوال استمرار الحالة المرضية رانية بسلطانها على المريض . وحتى فى حالات جنون العظمة التى يبدو فيها المريض النفسى متشامخا ظنا منه أنه كائن عظيم مباين للكائنات الأخرى ، أو أنه أحد الأنبياء أو أحد الآلهة ، فان حال المريض تكون متخذة مظهرا مناقضا تماما لما يعتمل فى طيات لاشعوره من أحكام وتقديرات للذات . فواقع الأمر أن المريض بجنون العظمة يكون فى غاية الاحتقار لنفسه إذا نحن ركزنا انتباهنا واستقرأنا الواقع اللاشعورى لذلك الشخص . بيد أن المريض سرعان مايقلب الوضع مخادعا نفسه بطريقة لاشعورية أيضا ، فيستبدل بالاحتقار لذاته تعظيما وتكبيرا ، وكأنه بهذه الحيلة اللاشعورية يخلص نفسه من وطأة احتقار الذات تعويضا عما فقده من ثقته بنفسه .

والواقع أن الغالبية العظمى من الجهود التى يبذلها المعالجون النفسانيون بقصد رد المريض نفسيا إلى جانب الصحة النفسية والتخلص من وخامة المرض ، إنما تتركز بالدرجة الأولى على المحاولات المتعلقة برد الثقة بالنفس إلى عقل المريض ووجدانه . فطالما أن الخور النفسى مهيمن على المريض ، فانه لايتمكن من استرداد صحته النفسية . ولكن ما أن يبدأ فى لم شعث نفسه حتى يدب الأمل فى قلب الطبيب بأن تخلص المريض من مرضه قد صار وشيكا . ويقيس

الطبيب النفسانى وطأة المرض على المريض وشدته بمدى وشدة وطأة افتقاده للثقة بالنفس. ويظهر هذا أكثر مايظهر فى كلام المريض وشكاياته وحركاته ونظراته.

وحتى بالنسبة للحالات التى لايعرض أصحابها أنفسهم على الطبيب النفسى ، فان فقدان الثقة بالنفس أو افتقار الشخص إلى كثير من ثقته بنفسه التى كان يتمتع بها قبلا ، إنما يدل على الأقل على فقدان تكامله النفسى . والتكامل النفسى هو تآزر الأجهزة النفسية بعضها مع بعض بحيث يؤدى كل جهاز منها دوره بغير أن يتقاعس عن أدائه أو أن يقصر فيه ، وأيضا بغير أن يطغى على أنصبة الأجهزة النفسية الأخرى بالجور عليها واغتصابها . ولعل الشخص الذى ينهار تكامله النفسى هو أكثر من غيره إدراكا للخلل وعدم الاتزان النفسى الذى وقع تحت وطأته. ومن ثم فانه يحاول تحقيق التآزر النفسى فى شخصيته سواء اعتمد فى ذلك على نفسه ، أم اعتمد على المساعدات النفسية التى يقدمها إليه الموجه النفسى أو المعالج النفسى ، أو حتى الصديق الذى يأنس إلى نجوع نصائحه وإرشاداته.

بيد أن التكامل النفسى ليس مجرد شعور يعتمل فى مدخيلة الشخص ، وإنما سلوك داخلى وسلوك خارجى ينتهجها الشخص المتكامل نفسيا . فأنت تستطيع أن تقدر السلوك التكاملى إذا ما تتبعت حياة الشخص ووقفت على حقيقة شخصيته . والشخصية المتكاملة يأتى سلوكها متينا متماسكا وموزعا توزيعا عادلا ومنسجما ومتكيفا للواقع الاجتماعى من حولها . فالتكامل النفسى يتواكب مع التكامل الاجتماعى . ولكن يجب أن يكون التكامل الاجتماعى قائما أولا وقبل كل شئ على أساس متين من التكامل النفسى . أما أن يتحقق التكامل الاجتماعى بغير أن يكون التكامل النفسى قد تحقق ، فمعناه أن بناء الشخصية يكون هشا خاليا من الأصالة ومفتقرا إلى الأساس المكين.

ويجب أن نضع نصب أعيننا أن الثقة بالنفس نسبية ، وأنها ليست شيئا نحصل عليه فيصير ملكا لنا إلى الأبد . فواقع الأمر أن الثقة بالنفس هى حالة نفسية نحاول جاهدين الحفاظ عليها والاستمساك بنواصيها والاستزادة منها . وعلى هذا فاننا لانحصل على الصحة النفسية كما نحصل على السلعة بشرائها ، بل نحصل عليها عن طريق الجهد الدائم والدائب للحفاظ على ثقتنا بأنفسنا . ولا يتدعم هذا إلا بالكفاح المستمر للنمو والتوافق مع المتطلبات الاجتماعية المتطورة باستمرار.

وليس إذن من الممكن تقسيم الناس إلى فئتين لاثالث لهما هم فئة الأصحاء الواثقين بأنفسهم ، ثم فئة المرضى النفسيين المفتقرين إلى الثقة بالنفس . فن الممكن أن نشاهد مجموعة هائلة من الفئات التى تتدرج من الصحة والثقة بالنفس إلى المرض النفسى وانعدام الثقة

بالنفس . ولكن مع هذا فاننا نستطيع أن نقول إن هناك فئات يستمتع أصحابها بمستوى عال نسبيا من الثقة بالنفس ، بينما توجد فئات أخرى لايستمتع أصحابها إلا بقدر ضئيل منها .

ثم إن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً وثيقا باحساس الشخص بالسعادة . والواقع أن السعادة حالة نفسية من الارتياح ترتكز بصفة أساسية على الاحساس بالطمأنينة والثقة بالنفس . وليس ممكنا أن يحس شخص بالطمأنينة إلا إذا توافرت له الثقة بنفسه . وأكثر من هذا فان الثقة بالنفس هى الدرع الواقعى للطمأنينة . فالشخص المفتقر إلى الثقة بالنفس يكون عرضة فى أية لحظة للاضطراب والتقلقل والشعور بأن كل شئ من حوله يتربص به ، ويتآمر عليه ويتوعده بكل ما يؤدى إلى تمزيق أوصاله كل ممزق .

وترتبط الثقة بالنفس أيضا بالاتزان النفسى . ونقصد بالاتزان النفسى عدم التقلب بين حالات نفسية متعارضة . فالشخص المفتقر إلى الثقة بالنفس سرعان مايتحول من حالة السرور إلى حالة الكدر ، ومن حالة الارتياح إلى حالة الانقباض ، ومن حالة الاحساس بالكرامة إلى حالة احتقار الذات ، ومن حالة الطمأنينة والارتياح إلى الحاضر والمستقبل ، إلى حالة الانزعاج والتشكيك فى منجزات الحاضر وتوقعات المستقبل .

ونستطيع القول إن الشخص الواثق بنفسه يكون قد بنى لنفسه قلعة يحتمى فيها من جميع التوقعات الرديئة . وهو لذلك يحكم ذاته ويسيطر على عواطفه وانفعالاته ، ولا يجعل من الانفعالات النفسية ، أو من الأوهام والمخاوف الخيالية آليات مسيطرة على دخيلته أو على سلوكه . ذلك أن الثقة بالنفس كما سبق أن قلنا تتسم بالواقعية فى النظرة إلى الحياة من حول الشخص ، وهى الدرع الواقى من الخيالات الكاذبة التى لاتعتمد على رصيد من الواقع الخارجى الموضوعى .

من هنا فان الثقة بالنفس تستند استنادا قويا إلى رجحان التفكير وصحة الأحكام . ذلك أن الثقة بالنفس ليست حالة شعورية غير عقلانية ، وليست موهبة طبيعية أو خلقة فطرية توهب لبعض الناس بينما يحرم منها أناس آخرون ، بل هى تدريب ذهنى مشفوع بحالة وجدانية معينة . ولعلنا نعبر عن نفس المفهوم بطريقة أخرى بأن نقول إن الثقة بالنفس موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به . وهو موقف غير عشوائى بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسى والواقع الخارجى المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجى من أشياء وموضوعات وأشخاص .

ولعلنا نذكر بهذه المناسبة ماكان يعانى منه ديكارت(١٥٩٦ - ١٦٥٠) الفيلسوف الفرنسى من شك وريبة وبزلزلة نفسية كانت تهدد ثقته بنفسه إلى أن اكتشف اليقين النفسى

والفلسفي الذى اعتبره الدعامة الأولى لفلسفته . يقول الدكتور عثمان أمين فى كتابه عن ديكارت[1] « إنه قد حدثت له(لديكارت) أزمة عقلية ، فحبس نفسه ، وعكف على التأمل وامعان الفكر فى خواطر أدت به إلى نظريته العامة فى المنهج للبحث عن العلوم . ويفهم من هذا أن اليقين العقلى الفلسفي الذى انتهى إليه ديكارت كان مرتبطا أشد الارتباط باليقين النفسى ، وأن الثقة بالنفس كانت مهددة بالانهيار لديه لتصدع هذا اليقين ، ولكنها توافرت له بعد أن استكشف ذلك اليقين العقلى وأحس به بوجدانه إلى جانب إدراكه الموضوعى له بعقله » .

ولا شك أن الثقة بالنفس تزداد كلما عمد الشخص إلى تدريب فكره وإلى تدريب وجدانه للالتحام بما يصل إليه بعقله . أما أن يفصل الشخص الفكر عن الوجدان فان فكره يكون كالشيطان الذى يلبس جثة يحركها كيفما يشاء . أو لعل الفكر فى هذه الحالة يكون كالرقعة الجديدة على ثوب عتيق مهلهل . فالرقعة الجديدة برغم جدتها فانها لاتفيد الرداء القديم البالى ، بل إنها تكون مدعاة إلى سرعة تمزقه لأنها لاتتفق مع أليافه البالية .

ولكى تتم الثقة بالنفس وتصير فى أوجها، فلابد لها من توافر العقل والوجدان بنفس القوة وبنفس الدرجة من النمو . فالنمو العقلى يجب أن يتواكب مع النمو الوجدانى . ويجب أن يحس الشخص بالرضاء والثقة فيما يصل إليه من يقين . نعم إن الموقف العقلى السليم يجب أن يتصف بالاستعداد للتحول عن الرأى الذى توصل إليه إلى رأى آخر . ولكن هذا يجب ان يجد له درعا واقيا من جانب الوجدان الناضج . ذلك أن الوجدان الضامر قد يجد فى هذا التحول من رأى إلى آخر ما يهدد كيانه وسلامته . أما الوجدان الناضج فانه يساعد الفكر على ذلك التحول بغير أن تحدث أزمة نفسية للشخص .

ومعنى هذا فى الواقع أن التطور العقلى الذى يحدث للشخصية التى تلاءمت فيها المقومات العقلية والمقومات الوجدانية يسير بغير معاناة مهددة للكيان النفسى ، بل يسير التطور بخطى وئيدة كأنها خطوات مرسومة محددة مع أنها ليست كذلك . أضف إلى هذا المقوم الثالث الهام للموقف التكاملى ، وهو موقف الارادة . فإذا كان العقل يميز بين الصدق والكذب ، وإذا كان الوجدان يميز بين المرغوب وغير المرغوب ، فان الارادة هى التى تحدد اتجاه السلوك من حيث التقدم أو التقهقر ، ومن حيث الاقبال أو الادبار .

ولكى يتسم السلوك بالايجابية والتقدم بشجاعة وعدم التقوقع بخشية أو بتشكك فيجب أن يكون مرتبطا ارتباطا عضويا وثيقا بالفكرة الناضجة وبالوجدان المتآزر مع تلك الفكرة . فاذا

---

(١) ديكارت : الدكتور عثمان أمين — مكتبة الحلبى — الطبعة الثانية — ١٩٤٦ — ص١٥

تآزر الفكر والوجدان والارادة ، عندئذ تتحقق الثقة بالنفس للشخص ، أعنى الثقة الداخلية التى تكون المصدر الاساسى والركن الركين للثقة بالنفس فى السلوك الخارجى الاجتماعى .

ومن المخاطر التى تتعرض لها الشخصية فتزوغ عن طريق الصحة النفسية القويمة الإصابة بالوساوس والأفعال القهرية . ويعرف علماء النفس الوسواس بأنه سيطرة فكرة ما على عقل الشخص بحيث تلح عليه وترغمه على إتيان تصرفات معينة لا يرغب فيها أو تحول بينه وبين انتهاج طرائق الحياة اليومية التى اعتادها . من أمثلة ذلك سيطرة وسواس على ذهن أحد الأشخاص بأنه ترك باب شقته مفتوحا ، فيقوم إليه المرة تلو المرة ليتأكد من بطلان وسواسه ، ولكن هيهات أن تطمئن نفسه ويصدق عينيه ويزيح الفكرة المسيطرة عن ذهنه .

أما الفعل القهرى فهو سلوك ملزم لايستطيع الشخص ثنى نفسه عن إتيانه حتى ولو حاول ذلك . والفرق بين الفعل القهرى وبين العادة يتمثل فى أن الفعل القهرى أشد إلزاما للشخص من العادة ، كما أن الامتناع عن الأداء فى الفعل القهرى يسبب للشخص ألما مبرحا ، بينما لايحدث ذلك بنفس القدر غالباً فى العادة . ومن أمثلة الأفعال القهرية إلحاح تصرف ما كعد أعمدة النور بالشارع أو جمع أرقام المنازل التى يمر بها الشخص أو القيام بعمليات حسابية معينة تتعلق بأرقام السيارات أو نحو ذلك . والشخص المصاب بالفعل القهرى يكون فى هذه الحالة مضطرا وملزما بالقيام بذلك وإلا فإنه يحس بأزمة نفسية شديدة وبألم مبرح يعتصر نفسه .

والواقع أن الوساوس والأفعال القهرية تكون مصحوبة بقدر كبير من فقدان الثقة بالنفس ، بل نستطيع القول بأن فقدان الثقة بالنفس قد يشكل السبب الأساسى والمباشر للإصابة بالوساوس والأفعال القهرية . ولعل المرء إذا كان متمتعا بالثقة بنفسه ، إذن لكان فى مأمن من الإصابة بالوساوس والأفعال القهرية . ذلك أن الثقة بالنفس تعتبر قلعة حصينة تقى من شر قائم وشيك يمكن أن يهدد كيان جميع الناس . فكأن الأعداء يتراصون خارج تلك القلعة . ولكن إذا كان الحراس القائمون بالحراسة يقظين ومدججين بالسلاح ، فإنهم يكونون أكثر ضمانا لصون القلعة من الهزيمة والاستسلام . ولكن ما إن يجد النعاس إلى جفونهم طريقا حتى يصيروا هم والقلعة مهددين بالانهيار والهزيمة .

أضف إلى ماقلناه أن الثقة بالنفس تحمى الشخص من التصرفات العدوانية التى تفت فى عضده وتبطش بكيانه النفسى . وليس من حصن أمنع للشخص وأجدى من ذلك الحصن النفسى المتمثل فى ثقته بنفسه وحمايته لأمنه بدعمه المتواصل لحصنه الداخلى المعبر عنه بالثقة بالنفس . ولعلنا نهمس فى أذن القارىء بأن يكون فى يقظة وحذر من الكلام الذى يوجهه

بعض الناس إليه وهم يقصدون من وراء مايقولون هدم الثقة بالنفس والإتيان على التماسك النفسى الداخلى الذى يعتبر فقدانه فقدانا للصحة النفسية ذاتها .

أهمية الثقة بالنفس لاستمرار إكتساب الخبرة :

يولد الإنسان بغير خبرة . والخبرة مكتسبة برمتها . ويخطئ من يزعم أن الخبرة كلها أو بعضها موروثة بطريقة بيولوجية من الآباء والأمهات إلى الابناء والبنات . والصحيح أننا نكتسب الاستعداد لاكتساب الخبرة ، ولا نكتسب الصيغة الخبرية ذاتها .

والإنسان فى حياته بعد الميلاد يتفاعل مع المثيرات البيئية بطريقة تراكيبية . فهو لايتفاعل مع المؤثر البيئى الجديد بدءا بالعناصر والمقومات الموروثة ، وإنما يتفاعل بكليته ، أى بالمركب الوراثى/ الخبرى ، وليس بما لديه من موروثات . ذلك أن الموروثات التى ولد بها لاتظل على حالها بل سرعان ماتدخل فى مركبات مستمرة من التراكب .

والعجيب أن المركبات الخبرية التى يتمتع بها الشخص تأخذ فى الانحلال والذوبان والتلاشى إن هى توقفت عن التفاعلات الجديدة . فلابد من استمرار التفاعلات الخبرية بما تنتهى إليه من تركيبات جديدة مستمرة حتى يتسنى للجهاز الخبرى لدى الشخصية أن يستمر فى نموه وتقدمه .

وهناك فى الواقع نوعان من الخبرات : خبرات يتم اكتسابها لاشعوريا ولا إراديا ، وخبرات يتم اكتسابها بطريقة شعورية وإرادية . ومن أمثلة النوع الأول تلك الخبرات المتعلقة بالحب والكراهية بإزاء الموضوعات التى تحيط بالشخص . ومن أمثلة النوع الثانى من الخبرات تعلم الآلة الكاتبة . ولاشك أن كلا النوعين على أكبر جانب من الأهمية فى حياة الفرد وفى تطور نموه الخبرى . .

وبالنسبة للنوع الأول من الخبرات فقد كان يحتل المكانة الأولى – إن لم تكن المكانة الوحيدة – فى حياة القبائل البدائية ، كما أنه يحتل نفس المكانة لدى أطفال الأجيال المتحضرة . ولكن بتقدم الحضارة بالنسبة للبشرية من جهة ، وبتقدم الشخص النامى فى ظل الحضارة من جهة ثانية ، فإن النوع الثانى من الخبرات أعنى الخبرات التى تكتسب بالطريق الشعورى الارادى يزداد أهمية ، ومن ثم فإن الاهتمام بالبحث فى العوامل الأصلية والعوامل المساعدة على النمو الخبرى تأخذ فى احتلال بؤرة انتباه علماء النفس وعلماء التربية وكل المهتمين باطراد الحضارة الإنسانية وتقدمها .

ومما لاشك فيه أن من أهم العوامل المساعدة على اكتساب الخبرات الشعورية الارادية ما يتمتع به الإنسان من ثقة بالنفس . ذلك أن المرء المقبل بارادته وشعوره على التمرن على خبرة جديدة لاكتسابها ، يجب أن يكون مفعما بقدر معين من الثقة بالنفس . فبغير توافر حد أدنى معين من تلك الثقة ، فإن المرء لايستطع اكتساب تلك الخبرة الجديدة ، ولا أن يدأب على اكتسابها أو هضم ما يكتسبه بحيث يصير من صميم كيانه الخبرى .

فأنت لاتستطيع أن تتعلم مهارة جديدة أو أن تكتسب قدرة على التعبير عن أفكارك ومشاعرك أو أن تقف خطيبا ذا حنكة فى فن الخطابة ، إلا إذا كنت متمتعا بالثقة فى أنك مستطيع تعلم تلك المهارات والتمكن منها . وحتى إذا كنت بصدد تعلم مهارة حركية ما كالعوم ، فانك تكون بحاجة لدى اقدامك على الإلقاء بنفسك فى الماء لأول مرة إلى التلبس بالثقة بالنفس . وفى كل مرة تنزل إلى الماء لتواصل تدربك على العوم يجب أن تكون مفعما بالثقة بالنفس ، وفى اللحظة التى تنكص فيها عن الإحساس بالثقة بنفسك ، فانك بلا شك تبدأ فى فقدان ماسبق لك اكتسابه من دربة فى فن العوم .

والواقع أن الذكاء وحده لايكفى لاكتساب الخبرة الجديدة . فما لم يتواكب الذكاء مع الثقة بالنفس ، فإن الشخص لايستطيع الإفادة من المواقف الخبرية التى يوجد بها . فإذا مافت فى عضد الطفل الذكى وثبطت همته ، فإنه لايستطيع اكتساب الخبرات التى يراد تعليمها له . والمدرس الحصيف هو ذلك الذى يستطيع استنهاض مالدى الطفل من ذكاء واطلاق مالديه من استعدادات عقلية ، وذلك بملاشاة غيوم التهيب أو الخجل أو الأحجام أو غير ذلك من معوقات تدل على نقص فى الثقة بالنفس أو على انعدام تلك الثقة تماما . ويشير لنا علماء النفس إلى هذه الحقيقة بقولهم إن قياس الذكاء لايعتبر سليما إلا إذا تمكن الطفل من الإحساس بأكبر مدى من الثقة بالنفس . وفى الحالات التى يجد فيها المسئول عن تقدير الذكاء أن الطفل مصاب بالارتباك أو أنه متوتر انفعاليا ، فإن عليه أن يتوقف عن قياس الذكاء وأن يعمد إلى إشاعة الثقة بالنفس فى قلب ذلك الطفل ، حتى ولو تطلب منه ذلك بضعة أيام . ولا ثقة فى نتائج اختبارات ذكاء يكون الطفل خلالها خائفا أو فاقدا الثقة فى نفسه أو متشككا فى قدرته العقلية .

وينسحب نفس الحكم بصدد الذاكرة . فليس بكاف أن يردد الطفل الدرس حتى يحفظه ويثبت فى ذهنه . فلابد من قدر معين من الثقة بالنفس لدى الطفل حتى يستطيع أن يحفظ ، سواء كان الشئ المراد حفظه عن ظهر قلب أم كان حفظا للنقاط الواردة بالموضوع . فالواجب

أن يعمد المعلم إلى بث الثقة فى النفس فى وجدان الطفل وقلبه بأنه قادر على الحفظ ، وبأن ذاكرته قادرة على استيعاب النقاط أو الألفاظ المراد استيعابها .

وحتى بالنسبة لما سبق حفظه منذ يوم أو أكثر يجب على المعلم أن يبث الثقة فى نفسية الطفل بأنه يستطيع استرجاع ماسبق له حفظه . وحتى إذا ثبت أن الطفل قد نسى ماسبق له حفظه ، فالأحرى بالمعلم أن يحمل ذلك الطفل على استعادة ثقته بنفسه ، ويفهمه أن النسيان مسألة طبيعية ، وأن الناس جميعا ينسون ، وأن النسيان لايمكن أن يكون نسياناً كاملا ، بل هو مجرد نسيان نسبى لبعض الأجزاء مما سبق للطفل حفظه .

ونستطيع أن نلمح إلى أن هذا الموقف الذى يجب أن يتخذه المعلم والكبار من حول الطفل ، انما هو موقف تشجيعى لرد الثقة بالنفس إلى وجدان الطفل والحفاظ عليه من أن يتسرب إليه الفشل وفقدان الهمة ، فيفقد ثقته فى قدرته على استيعاب دروسه . ومن ثم نستطيع القول بجزم إن الثقة بالنفس هى ركن ركين بالنسبة لما يطلب من الطفل حفظه سواء كان الحفظ المطلوب هو حفظ نصى حرفى أم كان حفظا فهميا لمعنى المقروء والإلمام بنقاطه الأساسية .

ولعل الانتباه هو أيضا مما يحتاج إلى قدر معين من الثقة بالنفس . فما لم يثق الطفل فى نفسه فإنه لايستطيع أن يطيل انتباهه إلى مايقال له ، أو إلى مايدور حوله من أحداث أو تصرفات . والواقع أن اللحظة التى يستشرى فيها الإحساس بالعجز عن إدراك الشئ الذى يقال أو تفهم الشئ المنظور ، هى نفسها اللحظة التى يتوقف فيها الشخص عن مواصلة استيعاب مايقع عليه بصره أو مايصل إلى سمعه .

وهنا يقول لنا علماء النفس إن الإنسان فى عمليات الادراك ليس مجرد آلة تعمل على نحو سلبى تلتقط مايصدر إليها من خارج نطاقها ، وإنما الإنسان فى حقيقة الأمر آخذ معط فى نفس الوقت . فهو يأخذ من خارج نطاقه الإحساسات التى تصلها حاسة أو أكثر إلى قشرة مخه ، حيث يقوم المخ – ذلك الجهاز العجيب – بترجمة مايرد إليه فى ضوء ماسبق له اكتسابه والوقوف عليه .

بيد أن العملية الإدراكية ليست عملية عقلية بحتة ، وإنما هى أيضا عملية وجدانية . فعمليات التشجيع وعمليات التثبيط ، سواء كانت عمليات صادرة عن أشخاص خارجيين أم كانت عمليات صادرة عن الشخص نفسه إلى نفسه ، إنما تؤثر أبلغ تأثير فى العمليات الادراكية . فما لم يكن الشخص مستنهض الهمة وواثقا فى قدرته على القيام بعمليات الترجمة الادراكية ، فانه يظل عاجزا عن مواصلة الترجمة وناكصا عن أدائها .

وشاهد ذلك مايحدث لكثير من الطلبة فى الامتحانات . إن الواحد منهم يقف عاجزا عن فهم المطلوب بأسئلة الامتحان ، فيجد الكلام أمامه مبهما غامضا لايكاد يستبينه ولايكاد يفهم المقصود من الأسئلة المقدمة إليه ، فينهار جهازه النفسى وجهازه العقلى أمام مايستشعره من صعوبة فى الأسئلة . فيستسلم للخور النفسى الذى أصيب به ، ويقدم ورقة الاجابة إلى الممتحن وهى خالية أو شبه خالية من الاجابات الصحيحة . ولكنه ما يكاد يستجمع شجاعته ويسترد ثقته وقد خرج من نطاق لجنة الامتحان ، حتى يجد نفسه مستوعبا لاجابات كل — أو معظم — ماورد بأسئلة الامتحان التى خر أمامها فاشلا عاجزا عن استيعاب مضمونها بلجنة الامتحان . فما الذى تغير بالموقف ؟ إنه استرد اتزانه الانفعالى بعد أن خرج من المكان الذى شل ثقته بنفسه وأعجزه عن جمع شمله وامتلاك ناصية وجدانه .

وبالنسبة للمهارات الجديدة التى تقبل على اكتسابها أو التى يطلب إليك غيرك اكتسابها ، فيجب أن تقتنع بأن لديك إمكانيات اكتسابها واستيعابها . ولا نعنى هنا بالاقتناع مجرد عدم الرفض أو مجرد التقبل ، وإنما نعنى الحماس للفكرة والايمان بالقدرة على الاكتساب بل والتفوق فى الخبرة الجديدة التى ستقبل على تحصيلها . ولكى يتم هذا يجب أن يكون الحماس والايمان بالنفس وبالقدرة على التعلم خالياً من كل تذبذب أو تردد . يجب أن يكون إيمانا ثابتا لايتزعزع ، وأن يكون الحماس مطردا وأن يكون اليقين بالقدرة على التعلم ثابتا لا ينفصم .

أضف إلى هذا أن الخبرة التى يكتسبها الشخص ليست شيئا ثابتا كهذا الكرسى الذى أجلس عليه الآن ، بل هى تيار أو عملية أو نشاط . فاذا لم يتدعم التيار ، وإذا لم تخصب العملية وإذا لم يتجدد النشاط ، فان التيار أو العملية أو النشاط تأخذ جميعا فى الخفوت والذبول . ومن ثم فان الخبرة يجب أن تظل فى حياة الشخص كالتيار الدافق المستمر والمتجدد .

ولكن كيف يستمر التيار فى تدفق لاينقطع والهمة فاترة والأوصال مفككة ؟ إن هذا لايحدث ولايمكن أن يحدث ، بل إن كل خبرة بعزيمة فاترة إذن هى خبرة قابلة للتفكك والانهيار . ولكى تكون الخبرة فى تجدد مستمر وفى تطور دائب ، يجب أن تكون الهمة قعساء والنفسية متفتحة غير منقبضة ، وأن تكون المشاعر عالية تهفو إلى الارتقاء والسمو ، وأن تكون الوجدانات نابضة بالحيوية ، وأن تكون معنوية الشخص متماسكة وخالية من أى تخاذل أو انتكاس .

ولايكفى أن تتجدد الخبرات ، بل يجب أيضا أن تصير الخبرة قابلة للتطبيق والممارسة فى الحياة العملية وفى المواقف اليومية . فما لم تكن الخبرة المكتسبة قابلة للتطبيق ، فانها تكون خبرة جوفاء ، لها اسم الخبرة درو مضمونها ، ولا تكون مغروزة بعمق فى صميم الشخصية . أما إذا

أريد للخبرة أن تكون كالشجرة المثمرة اليانعة ، فالواجب أن تكون ضاربة بأطنابها فى وجدان الشخص وإرادته ، وأن تكون حركته بها ، وأن تستحوذ على ناصية شخصيته ، بل وأن تكون معتملة فى يقظته وأحلامه ، وأن تكون مهيمنة على شعوره ولا شعوره ، وأن تكون ممسكة بقياد نفسه ، مستأثرة بلب كيانه وجماع حياته .

أضف إلى هذا أن الخبرات التى يكتسبها الشخص يجب أن تكون متنوعة لأن ذلك التنوع يفضى إلى خصوبة الشخصية ، ومن ثم فان الثقة بالنفس تصبح السمة السائدة بالشخصية والعلامة المميزة لها . ذلك أن تنوع الخبرات واتساع قاعدتها يشعر الشخصية بأنها رحبة واسعة المجال ووطيدة الأركان ، ومن ثم فان هذا يؤدى إلى صيانة الشخصية ضد الافتقار النفسى وضد الضحالة التى إذا ابتليت بها الشخصية فانها تصير شخصية هشة تعصف بها أضعف الرياح بل إنها تصير شخصية غير قادرة على الاستمرار فى الحياة مع مافيها من تطورات مستمرة ومن تدفقات لاتتوقف .

والواقع أن الشخصية القمينة بالثقة بالنفس هى تلك التى تعرف من كل شئ شيئا . نعم إن أحدا لايطالب الانسان الحديث بأن يعرف كل شىء ، ولاحتى أن يعرف عن أى شئ كل شئ . ولكن الذى يجب أن يتوافر للشخصية حتى يتسنى لها التمتع بالثقة بالنفس هو أن تكون خبراتها واسعة النطاق ورحبة بحيث يتسنى لها أن تمتد مشرئبة إلى آفاقِ المعرفة المتنوعة والرحبة .

والمقصود هنا بالمعرفة المتسعة أن تتشكل الشخصية المثقفة التى تتفاعل فى كيانها المعارف المتباينة . والمطلوب من الشخصية لكى يتسنى لها الثقة بنفسها أن تقف على الخطوط العريضة من المعارف المختلفة لا التفاصيل ، إلا فيما يتعلق بالفرع المعرفى الذى تخصص فيه الشخص .

بيد أن المسألة لاتقف عند هذا الحد لكى تمتلك الشخصية ناصية الثقة بالنفس . فالواجب بالاضافة إلى هذا أن تكون الشخصية قادرة ومستعدة لنبذ الخبرات البالية والتخلص من الخبرات غير النافعة . فالواقع أن المعرفة والخبرات بعامة نسبية من حيث جدواها أو صحتها أو مناسبتها للشخصية . فكثير جدا من المعارف العملية التى كانت صحيحة منذ بضع سنوات قليلة صارت الآن بالية ولا يعترف العلماء بصحتها . أضف إلى هذا أن خبرات الطفولة لا تظل على حالها بعد أن كبرنا ، بل إن كثرة كثيرة منها لم تعد مناسبة لنا ، بل أخذنا فى النظر إليها بازدراء وقد تخلصنا منها ، مع اعترافنا بأنها كانت مناسبة أو كانت عزيزة علينا وقت أن كنا أطفالا . ولكن ماأن ابتعدنا عن عهد الطفولة حتى صارت تلك الخبرات غير لائقة بنا ، ومن ثم فاننا لا نأبه بها ، ولا تتعلق قلوبنا بتلابيبها ، ولانحن إلى الأخذ بها والتمسك بممارستها ، بل إننا

نخجل إذا وجدنا أنفسنا نميل إلى ممارسة جانب منها ، خشية أن نتهم بأننا لم ننضج بالدرجة الكافية ، وأننا ما نزال ناكصين إلى عهد الطفولة .

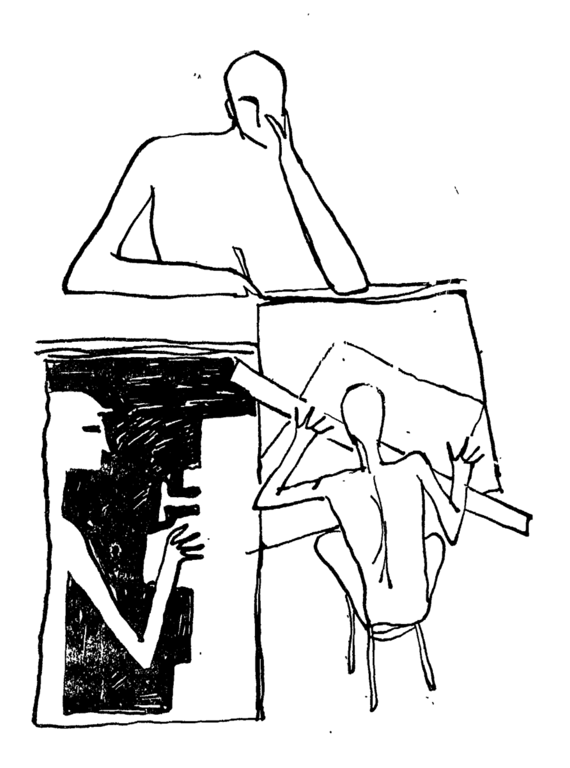
فالمطلوب منا لكى نتمتع بالثقة بالنفس أن نستمر فى النضج الخبرى ، وأن نتشوف إلى درجات أعلى من الخبرات التى تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة . وكلما استطعنا أن نتسلق سلم الخبرات إلى مراق عالية ، كنا أكثر قدرة على الاحساس بالثقة تملأ قلوبنا ، وترفرف على حياتنا وسلوكنا .

وأكثر من هذا فالواجب علينا لكى نظل واثقين فى أنفسنا أن نتخلص من الخبرات التى لايتأتى منها إلا الضرر لنا ولغيرنا . ذلك أن الخبرات إلى نكتسبها تنقسم إلى قسمين : خبرات مفيدة وخبرات ضارة . والخبرات الضارة ربما كانت مفيدة فى مرحلة نمائية معينة ولكنها صارت فى الفترة الحالية من نمونا ضارة ، أو ربما كانت منذ البداية وما تزال ضارة لنا منذ اكتسابنا لها . وحرى بنا أن نتخلص من تلك الخبرات الضارة أيا كانت حتى يتسنى لنا التمتع بالشعور بالثقة بالنفس . وهذا يتطلب منا فى الواقع أن تكون لدينا القدرة على النقد فننقد أنفسنا وننقد ما لدينا من خبرات ، وأن تكون لدينا الكفاية التى تؤهلنا لأن نميز الخبرات المفيدة من الخبرات الضارة ، وأن نقوم بعملية غربلة لما سبق لنا اكتسابه من خبرات .

أهمية الثقة بالنفس للنجاح فى العمل :

ليس من شك فى أن الايمان بالقدرة على أداء العمل لمن أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فى أدائه . ذلك أن الشخص الذى لايستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء لايستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أداؤه منه . فاحساس الشخص بالقصور عن أداء العمل ينتهى به إلى التخاذل ، ومن ثم فانه لايستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لانجاز العمل . وحتى إذا هو بذل كمية كبيرة من الجهد ، فانه لايكون جهدا مصوبا التصويب السديد نحو أداء العمل باتقان ، بل يأتى تصويبه لجهده تصويبا مشتتا وبعيدا عن المرمى الصحيح .

ولايكفى أن يكون الشخص ملما بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل ، بل يجب إلى جانب ذلك — وأهم منه — أن يكون مشحونا بالايمان بنفسه وبقدرته على الأداء . وشاهد ذلك أن كثيرا من الناس الذين كانوا متميزين بالقدرة الفائقة على أداء العمل ، صاروا — لسبب أو آخر — غير واثقين بأنفسهم ، ومن ثم فان مدى قدرتهم على النهوض بما كانوا يتقنونه من أعمال قد ضعف ، وصاروا غير أهل لثقة رؤسائهم والعاملين معهم فى نفس المضمار .



وعلى الرغم من أن أولئك الأشخاص الذين فقدوا الصلاحية للأداء السليم ما يزالون متمتعين بالجوانب المعرفية ، ومايزالون متمكنين من المهارات التى سبق لهم التمرس بها ، فانهم بالفعل صاروا غير صالحين للنهوض بالمسئولية التى كانوا أكفاء لها ذات يوم . وليس من سبب يفسر هذه الحالة سوى أنهم كانوا فى السابق متلبسين بالثقة بأنفسهم ، بينما صاروا فى حالتهم الراهنة منعدمى الثقة بأنفسهم ، وبالتالى فقد فترت همتهم وخارت عزائمهم ، وذبل حماسهم للعمل ، وصاروا عاجزين نفسيا ووجدانيا عن التكيف لما كانوا متكيفين له قبلا من فنون ومهارات وعلاقات اجتماعية .

وأنت فى حياتك اليومية تجد أنك إذا لم تبث الثقة فى نفسك كل يوم بأنك قادر على أداء العمل على خير وجه ، فانك لاتستطيع إذن مواصلة عملك بالكفاية المطلوبة ، بل إنك سرعان ماتجد نفسك واهن العزيمة ، فاتر النشاط ومشتت الفكر ، إذ أنك لاتجد لديك الدافع الوجدانى الذى يحفزك على بذل الجهد بنشاط وهمة وانتظام .

والواقع أن الابتكار فى العمل بحاجة شديدة إلى الثقة بالنفس . ذلك أن مثل ذلك الابتكار يحتاج إلى تفتيق المواهب الذهنية وإلى شحذ الهمة وامتلاك ناصية الفكر الابتكارى وسبر أغوار المجهول فى نطاق الحياة العملية المتعلقة بالعمل المنوط بالشخص . والابتكار نفسه هو شق طريق جديدة لم يسبق لأحد أن اختطها لنفسه . ولا يتسنى لأحد أن يشق طريقا جديدة ما لم تكن الثقة بالنفس متوافرة له ، وما لم يكن قد أفعم بالشجاعة التى تمكنه من عدم الاحجام ثم الضرب بالسهم الوافر فى طريق المجهول الذى لم يرتده أحد من قبل .

وحتى إذا كانت الاستعدادات للابتكار فى العمل متوافرة ، فما لاشك فيه أن إخراج تلك الاستعدادات من حيز الكمون إلى حيز الفعل بحاجة شديدة إلى عامل آخر وجدانى هو الايمان بالنفس ، ودعم الكائن بالقوة النفسية ، أعنى بالايمان والحماس ، بحيث يخرج ماهو كامن بالقوة إلى حيز الوجود بالفعل .

ولكى يكون العمل ناجحا يجب أن يكون الشخص القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالى . والاتزان الانفعالى هو حالة بين التوتر النفسى ، وبين الرخاوة النفسية المفضية إلى اللامبلاة . وغنى عن القول إن التوتر النفسى يشل حركة الشخص عن مواصلة العمل بنجوع . ذلك أن التوتر النفسى بمثابة شل لحركة النشاط وضرب للشخصية فى الصميم وانحراف بها عن جادة الصواب .

والواقع أن الاتزان الانفعالى هو حالة تجمع فى نطاقها شيئا من التوتر وشيئا من الإرتخاء مما يسمح للمرء بتوجيه دفة نشاطه النفسى أو طاقته الوجدانية والعقلية الوجهة الايجابية السليمة مما

يسمح له بالانتاج المثمر فما يمارسه من أعمال ، وفيا يقوم به من مجهودات ، وفيما يستهدفه من أهداف قريبة أو بعيدة .

والعلاقة بين الاتزان الانفعالى وبين الثقة بالنفس علاقة وثيقة للغاية ، بل يمكنك القول بأن الاتزان الانفعالى هو حالة من حالات الثقة بالنفس . فما من شك فى أن الشخص المتزن انفعاليا هو شخصية رزينة هادئة التفكير ، غير مندفعة فيا تصدره من أحكام ، وغير متهورة فيما تقبل عليه من تصرفات . إن الشخصية المتزنة انفعاليا شخصية تحترم نفسها ، وتمسك بمقاليد تصرفاتها ، ولا تندفع فى قول متهور تندم عليه ، ولا تتورط فى تصرف تؤنب ضميرها على إتيانه .

وثمة جانب آخر من جوانب الثقة بالنفس هو التعاون مع الآخرين فى أداء العمل . ذلك أن التعاون مع الآخرين هو قدرة تتمتع بها بعض الشخصيات الواثقة فى أنفسها . أما الشخصيات التى تعوزها الثقة بالنفس فانها تحجم عن التعاون خوفا من أن تتهم بأنها ضعيفة ، وبأن الآخرين يسيطرون عليها ويمسكون بقيادها ، ويحددون خطواتها . وإنك لتجد أشد الرؤساء عتوا وتجبرا واستئثارا بكل شئ فى أيديهم هم أبعد الناس عن الثقة بأنفسهم . فالشخص من هذه الفئة يخشى من افتضاح أمره ، فيتجه إلى المغالاة فى الامساك بزمام الأمر والتقوقع حول نفسه وعدم الاستضاءة بمشورة الآخرين أو بخبرتهم ، والرغبة فى القيام بكل العمل حتى تفاصيله الفرعية التى كان من الممكن إسنادها إلى الآخرين ، أو التعاون معهم فى أدائها على الأقل .

وانعدام الثقة بالنفس تدفع بالشخص إلى إثبات وجوده فى كل صغيرة وكبيرة ، بحيث لايستطيع أن يجعل من نفسه جنديا مجهولا فى موقف مامن المواقف المتصلة بالعمل . إنه يستطيع أن يتحرك أو أن يبذل جهدا إلا إذا أشير إليه بالبنان واعترف له بالفضل ، ولذا فانك تجد الشخصيات المفتقره إلى الثقة بالنفس فى حاجة دائمة إلى كيل المديح لهم وإلى نيل الثناء من الآخرين . فهم لايستطيعون بذل جهد أو الاستمرار فى أحد الأعمال إلا إذا حصلوا على المكافأة الضرورية لذلك والمتمثلة فى الحصول على المديح والتقريظ . نعم إن كل إنسان يحب أن يستمع إلى الثناء على أعماله ، ولكن يجب ألا يكون الثناء شرطا جوهريا للعمل ، بل يجب أن يكون عاملا مساعدا فحسب للاستمرار والدأب وبذل الجهد وتحمل الصعوبات .

وليس أحد يشك فى أن اتقان العمليات المنوطة بالمرء لا يتأتى إلا عن طريق الثقة بالنفس . فالشخص الذى لايتجز من عمله إلا القشور دون اللب هو فى حقيقة سيكلوجيته شخص مفتقر إلى الثقة بالنفس . ذلك أن الثقة بالنفس هى التى تساعد الشخص على سبر أغوار العمل

والوصول إلى أهدافه ومراميه الحقيقية . فيكون تناوله للعمل لا كأشياء ظاهرية أو كقشور ، بل كجوهر يراد الغوص إليه والوصول إلى كنهه .

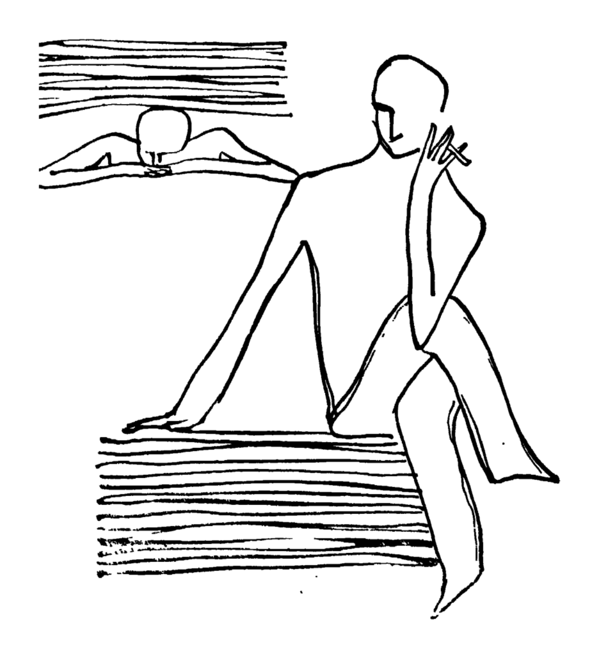
وإنك لتجد الشخص غير الواثق بنفسه يهتم بتفاصيل العمليات ولا يكاد يمسك بالخطوط العريضة فى العمل الذى يضطلع به . أما الشخص الواثق فى نفسه ، فانه يبدأ بالأصول وينتهى منها إلى الفروع . وثقته بنفسه تجعله غير مشتت بين الأصول والفروع ، بل يظل دائما ممسكا بلب العملية ، ولا يكون تطرقه إلى الفروع شاغلا له أو ملهيا عن إمساكه بالأصول .

ثم إن الثقة بالنفس تحمل الشخص على ترك بصمته الشخصية على ماينجزه من أعمال ، وعلى ما يحمله على عاتقه من مسئوليات . والواقع أن هناك فوارق فردية بين الناس تحول دون تطابق الأفراد فيما ينتحون إليه من أداءات وفيما يولون وجوههم إليه من اهتمامات . ولكن مع هذا فان التطابق يمكن أن يتم تحقيقه بين الأفراد فيما ينتهجونه من أعمال وفيما يتحملون عبأه من مسئوليات . ولكن ثمن هذا التطابق هو فقدان الأصالة الشخصية ، ومن ثم فقدان الثقة بالنفس .

وليس من صالح الحضاره فى المدى البعيد أن تنمحى الفروق الفردية فى الأداءات . نعم إن التطابق يمكن أن يؤدى إلى يسر فى الأداء وإلى تعارف سهل ميسور على طريقة تنفيذ الأعمال . ولكن يجب مع هذا أن تتاح فرصة للتعبير عن النفس بازاء كل عمل مهما كان مصبوغا بالروتين والرتابة . وإذا أنت أتحت للناس منفذا يجدون ويكتشفون أنفسهم من خلاله ، فانهم يتمكنون بلا شك من حسن أداء العمل بل وسيتمكنون من إدخال تطورات مفيدة على ما يقومون به من أعمال .

والثقة بالنفس تكسب الشخص وضوحا فى الرؤية فى العمل . ذلك أن الانسان إذا وثق فى نفسه ، فانه يستطيع أن يحس بأن العمل الذى يضطلع به إن هو إلا جزء من ذات نفسه ، ومن ثم فانه يعمد إلى رؤية نفسه من خلال رؤيته للعمل بوضوح ، بل إن رؤيته لنفسه والوقوف على مقوماته تشتد وضوحا ودقة كلما كانت رؤيته للعمل أرحب وأوسع وأدق . ولا يتأتى للشخص هذا إلا إذا وثق فى نفسه ، وكانت ثقته بنفسه منعكسة على ثقته بالعمل الذى يضطلع به .

ويستتبع هذا تجديد أسلوب العمل . فلا يكفى أن يضع المرء بصمته على عمله الذى يقوم به ، ولا يكفى أن تكون رؤيته للعمل واضحة ، بل يجب أيضا أن يسير هذا كله مع مبدأ التجديد فى الأسلوب . فالواقع أن ممارسة العمل تكسب الشخص – إذا كان واثقا فى نفسه – قدرة على تطوير أسلوب الأداء ، وتجعله كفئا للنظر من زوايا جديدة لم يكن يمكنته أن ينظر من



خلالها قبل ذلك . ولكنه بالممارسة ، وبالاندماج المتأتى عن الثقة بالنفس والثقة فى العمل ، يستطيع استكشاف مناهج جديدة يمكن أن يؤدى بها العمل على نحو أفضل مما يتسنى بالمناهج المتبعة حاليا . بيد أن المناهج الجديدة تكون بالضرورة تطورا طبيعيا وانسياباً تلقائيا للمناهج القديمة كما ينساب الجدول بمائه فى مجرى طبيعى ينحته ويشقه لنفسه .

ولاشك أن التجديد يصير خصبا إذا ما تآزر مع ممارسة النقد الذاتى ومع تقبل النقد الذى يوجهه الآخرون إلى الشخص . فبغير أن يعمد الشخص إلى نقد ذاته ، وبغير أن يتشوف إلى نقد الآخرين له ، فانه لايستطيع أن يتطور . وليس يخاف أن ممارسة النقد الذاتى ، وتقبل نقد الآخرين بحاجة إلى مستوى كبير من الثقة بالنفس .

فاذا لم تتوافر ثقة الشخص بنفسه فان نقده لنفسه يتحول إلى وسواس يمتلك ناصيته ويأخذ بتلابيبه ، ويأسر فؤاده . ومن ناحية أخرى فان الثقة بالنفس إذا لم تتوافر للشخص ، فان نقد الآخرين له سرعان ما يستحيل إلى تجريح يثلم شعوره ويفت فى عضده ويسحق معنوياته . وأكثر من هذا فان نقد الآخرين سرعان ما يحيل الشخص إلى أسير للأهواء ومطواعا لكل ما يقال . فهو إذن يصبح كرة تتقاذفها أهواء الناقدين ، أو يصير قشة فى مهب كل ريح ، فريح تعصف به إلى اليمين ، ثم ريح أخرى تعصف به إلى الشمال . وقد صار مسلوب الارادة مسلما قياده للآخرين بغير أن يكون له ذاتية يستند إليها .

أما الواثق بنفسه ، فانه يتخذ من النقد الذاتى ومن نقد الآخرين له ذرائع تصحيحية وتطويرية . ولكن بحيث لايفلت القياد من بين يديه ، وبحيث يكون هو الفيصل وهو المحرك للتعديلات والتطورات التى تقع فى نطاق شخصيته وفى ثنايا تصرفاته . فالواثق فى نفسه يظل المالك الوحيد للقرار الذى يصدر عنه . وهو الذى يعدل من سلوكه بمشيئته وباقتناعه الشخصى . ولذا فان النقد الذاتى والنقد الصادر عن الآخرين يكون بالنسبة للواثق بنفسه كالطعام على المائدة . إنه موضوع أمامه على مائدة النقد ، ولكن ليس من أحد يجبره على تناوله . إنه يتناوله إذا أراد ، ويتركه أيضا إذا أراد . فهنا إذن توجد عملية انتقائية على أعظم جانب من الأهمية حتى يظل الشخص قلعة حصينة ، وذاتية مستقلة ، وشخصا واثقا فى مقوماته وفى تماسك وجدانه وعقله وخبراته الماضية والحاضرة وآماله ومطامحه الرانية إلى المستقبل

والشخص الواثق فى نفسه دائب التعلم . إنه ينمو خبريا بصفة مستمرة . ولا ينكص عن الجديد . ولكن الجديد بالنسبة إليه ليس اقلاعا إذن عن القديم الذى سبق له تعلمه ، وليس فى نفس الوقت إضافة إلى القديم كما تضاف الرقعة إلى الثوب القديم ، وإنما الجديد المستوعب هو تفاعل بين ماض وحاضر ومستقبل . إنه استمرار إلى مجهول بدءا من معلوم ، أو هو تحقيق

التطور بعد التسلح له بالجديد من الأدوات والذرائع والالآت . والخبرة الجديدة فى الواقع هى سلاح جديد لتحدى التطور المأمول . والمتحدى هنا هو الشخص الواثق بنفسه بفضل امتلاك الأدوات والآليات الجديدة التى تسلح بها وتمكن من استخدامها وتطويعها لخدمته .

وتتضح ثقة الشخص بنفسه فى علاقاته بالمشتركين معه فى أداء العمل . فالشخص الواثق فى نفسه يعرف جيدا كيف يكون الرئيس المهيمن لا بالضغط الخارجى الآلى ولا بالأوامر الجوفاء النابية ، بل يبث روح الحماس فى دخيلة العاملين معه والواقعين تحت إمرته . كذلك يعرف الشخص الواثق بنفسه كيف يكون مرءوساً محترما لرئيسه بغير تخاذل أو امتهان لكرامته وكيف يؤدى واجبات وظيفته بغير أن يحس بأن تلك الواجبات تقهر إنسانيته ، بل بالاحساس بأنه المسيطر على مهام تلك الوظيفة . ويعرف الواثق بنفسه أيضا كيف يكون زميلا صالحا متعاونا مع زملائه بغير مداهنة أو مجافاة أو لا مبالاة .

أهمية الثقة بالنفس لحب الناس للشخص :

مما لاشك فيه أن عواطف الناس متقلبة بين الحب والكراهية . وانقلاب الصديق على صديقه وتحول الصديق إلى عدو لدود قصة إنسانية متكررة فى الجيل الواحد وعبر الأجيال المتعاقبة . فكم من صديق كان يحمل لصديقه أعمق العواطف وأصدقها فى قلبه ، ومتفانيا فى حبه وذائبا بعواطفه فى عواطف صديقه ، ولكن ما أن هبت رياح العواطف العاتية بين ذاك الصديق وصديقه ، حتى انقلب الحب إلى بغض ، وحتى تحول التقارب والتعانق إلى تباعد وتنافر .

وعلى هذا فلا يمكن الاعتماد على حب الناس والارتكاز إلى هذا الحب والتوهم بأنه شئ امتلكنا ناصيته إلى الأبد . فواقع الأمر أن حب الناس عرض من العرض وزوال من الزوال . وليس بمقدور انسان أن يحمل الناس على حبه وقد ضمن قلوبهم فى قبضته . وحتى أولئك الذين يثنون عليك ويمدحونك فى حضرتك لاتستطيع أن تثق فى مديحهم واطرائهم . فلقد يكون مديحهم لك وثناؤهم عليك شيئا مخالفا جذريا عما يعتمل فى صدورهم ، أو شيئا مختلفا عما يلوكونه مع غيرهم من أحاديث يتعرضون خلالها لشخصيتك . إنه لو أتيح لك أن تسمع مايقال عنك من وراء ظهرك ، إذن لكفرت بحب الناس . ولقيت إن مايمكن أن يصل إلى أذنيك من تقريظ ومديح لايساوى شيئا إلى جانب مايقوله الناس عنك وما يذمونك به ، وما ينتقدون به تصرفاتك وما يكيلونه لك من ذم وتجريح واستهجان .

ولكن مع هذا فان حب الناس لنا شئ عزيز لأنفسنا . فبغير حب الآخرين لنا ، وبغير حبنا للآخرين ، فاننا لانستطيع إذن الاحساس بكياننا الانسانى . ذلك أن اكتمال وجودنا الإنسانى

الاجتماعي لايتأتى لنا إلا إذا تبادلنا مع الناس من حولنا حبا بحب ، ومن ثم تمازجت وجداناتنا وجدانا بوجدان وأحسسنا بالتجاذب يغمرنا مع من تربطنا بهم الوشائج والعلائق الاجتماعية .

وإذا كان حب الناس لنا مسألة غير مضمونة بحيث لايمكن الاعتماد عليها ، وإذا كنا فى نفس الوقت لانستطيع أن نستغنى عن حب الآخرين لنا وحبنا لهم ، فيجب إذن أن نبحث عن موقف محدد من هذين الموقفين المتباينين : الموقف التشاؤمى الذى يقول بأننا لانستطيع التعويل على حب الناس ، والموقف الحتمى الذى يقول بأنه لاغنى لنا عن حب الناس .

ولكى نصل إلى حل نتخذه للخروج من هذه الورطة ، فاننا سوف لانلجأ إذن إلا إلى شئ واحد هو الثقة بأنفسنا . فالثقة فى النفس سوف تجعلنا معصومين من الوقوع تحت طائلة عواطف الآخرين ، وتحت رحمة عواطفهم . ولسوف يكون اعتمادنا على الثقة بالنفس مؤديا بنا إلى موقف جديد . ولسوف لايكون تشوفنا إلى حب الناس — بحبنا لهم وحبهم لنا — غاية نستهدفها ونصبو إليها ونسعى لتحقيقها ، بل سيكون مبدأ نستمسك به ونطبقه فى حياتنا بغض النظر عن النتائج المترتبة على تطبيقه .

والواقع أن الشخصيات الواثقة بأنفسها لاتتخذ من حب الناس — من حبهم للناس ومن حب الناس لهم — وسيلة للاستمتاع الشخصى ، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم مدعاة للشعور بالألم والغضاضة . فصاحب المبدأ يرتفع شامخا على النزعات الوجدانية بحيث يخضع وجداناته لنوازع العقل ولما يستند اليه السلوك من قواعد وقوانين . ولعل هذا بحاجة إلى دربة شخصية وحنكة فى تربية الذات لأن فيه ارتفاعا وسموا على المستوى الطبيعى لدى الأشخاص العاديين .

فالشخص العادى الذى لم يرتفع إلى مراقى المجد الخلقى ، يقول أحب من يحبنى وأكره من يكرهنى . أما الشخص الذى جعل من الحب مبدأ يستهدفه ويسلس حياته وفقه ، فانه يقول « أحب من يحبنى وأحب من يكرهنى » ذلك أن الحب بالنسبة للشخص الأول هو استجابة غريزية ، أما الحب بالنسبة للشخص الثانى فهو استجابة روحية تربوية . أنها استجابة للطبيعة الثانية التى تخلقها تربية من نوع ممتاز استطاعت أن تستبدل بالذى هو أدنى السلوك الأسمى والخلق الأرقى والعلاقات الاجتماعية التى لا تدانيها علاقات أخرى من الرقى والشفافية .

وحب الواثق من نفسه للآخرين ، واستقباله حبهم له يقوم أساسا على احترام الشخصية الانسانية . وهذا الاحترام الانسانى للطبيعة الانسانية يجعل الانسان فى مستوى أرقى بكثير من المستويات الحيوانية . وإذا كان الانسان قد تطور عبر ملايين السنين من مستوى حيوانى أدنى إلى مستوى إنسانى أرقى ، فلا بد أن تطوره هذا قد صار خلقا جديداً لجنس جديد مباين تماما

للجنس الحيوانى . نعم إن الانسان يستوعب فى نطاقه غرائز الحيوان ، ولكنه ليس مجرد حيوان . إنه نسيج وحده لا يدانيه الحيوان ولا يقترب من مراقيه .

بيد أن الانسان بغير التربية ، وبغير الاستثمار الصحيح لخاماته الروحية لايستطيع أن يستمتع بالطبيعة الثانية التى تفرق بينه وبين المستوى الحيوانى . فالانسان بغير هذا الاستثمار المنشود لايعدو أن يكون حيوانا غليظا وغثا وسطحيا . إنه إذن لايستطيع إلا أن يقول « أحب من يحبنى وأكره من يكرهنى » وهو نفس القول الذى يعبر عنه الكلب والقطة والحصان بسلوكها . فلو أن الكلب عبر عن سلوكه بالكلام لقال نفس الشئ ، ولما استطاع أن يقول شيئا آخر .

وعلى عكس هذا فاذا عمد الشخص إلى استثمار طاقاته الروحية الوجدانية والعقلية ، فانه يستطيع آنذاك أن يغرس فى شخصيته تلك الطبيعة الجديدة التى تجعل منه إنسانا سامى الانسانية وليس مجرد حيوان يسلك بالغريزة العجماء . وشتان مابين سلوك عجماوى أعجف ، وبين سلوك إنسانى مرهف . وشتان مابين غريزة تحرك الكيان السلوكى كاستجابة فطرية آلية ، وبين سلوك يتحرك من بواعث عاقلة مستنيرة ذات مستوى وذات طبيعة فوق بشرية . إنها الطبيعة الانسانية فى أرقى مستوياتها ومعارجها .

والاحترام الذى يتلبس به الشخص الواثق بنفسه ليس خضوعا للآخرين ، وليس انصياعا لما يقولون به أو يختصونه بحبهم وشغفهم ، وإنما هو تقدير وبصيرة بالانسان ، بل وبالمخلوقات . إنه ثمار تربية تبصر الانسان بما لايستطيع الآخرون البصر به . إنه بصيرة فيها شئ من الاستماع إلى موسيقى الوجود من حولنا . فالواقع أن الانسان الذى حصل على الطبيعة الثانية لايتناول الأشياء من حوله من حيث أنها مفيدة أو غير مفيدة ، ولا من حيث هى لذيذة أم غير ملذة ، ولا من حيث هى قوية أم ضعيفة ، بل من حيث هى كينونات يجب الحفاظ عليها وعدم هتك أستارها أو افسادها أو القضاء عليها .

والبصيرة التى يتمتع بها صاحب الطبيعة الثانية تسمح له بأن يرى الكون كله بحب غامر ، وتقديس مهيب . إنه يرى فى الكون أسرارا ، ويرى أنه جزء من هذا الكون . والاحساس الراقى بهذا الانتماء إلى الكون لايجعل الشخص يقف موقف العدوان والبغضاء منه ، بل يجعله يحس « بالنحنية » وبأنه ابن لهذا الكون ، والابن يجب أن يحافظ على أمه . فالكون أم حنون لنا . والناس من حولنا أخوة لنا وأبناء لهذه الأم ، ولذا يجب علينا أن نحبهم ومفروض علينا أن نحبهم حتى إذا هم أبدوا لنا البغض .

ولا تقف المسألة عند هذا الحد ، بل تتعداه إلى جعل الحب سلاحا نهزم به الكراهية .

فحبة الكارهين لنا يهزم كراهيتهم ويجبرهم على الاعتراف بأن كراهيتهم ظلام دامس يعيشون فيه ، وأن حبنا نور ساطع يتشوفون إليه ويتوقون إلى الوصول إليه . ولكن مع هذا الاعتراف الذى قد نسمعه منهم ، فانهم قد يركبون رءوسهم ويتشبثون بعنادهم ، ويصممون على الاستمساك بالكراهية وتجنب الحب .

وهذا فى الواقع يجعلنا نقول إن الكراهية قد تتخذ هى الأخرى مبدأ فى الحياة ، كما يمكن أن يصير الحب مبدأ أيضا . والشخص الذى يتخذ من الكراهية مبدأ يستهديه يجعل من كراهيته عنوانا لحياته وفلسفة باطشة ينسف بها كل وئام وكل علائق وكل مامن شأنه أن يجعل فى الحياة نورا . ومبدأ الكراهية المسيطر على عقل مثل هذا الانسان يحفزه على اشعال حرب ضد أولئك المتمسكين بمبدأ الحب الانسانى .

ولا يقيس أصحاب مبدأ الحب نجاحهم أو فشلهم فى ضوء النتائج العملية أو فى ضوء المنافع والمضار التى تترتب على السلوك . فثمة مقياس آخر يستعينون به هو مدى ملاءمة سلوكهم وتمشية مع مبدأ الحب ذاته . فكلما كان السلوك منسجما مع هذا المبدأ ، كان السلوك صحيحا وسليما . وعلى العكس من ذلك فكلما كان السلوك مناقضا لهذا المبدأ ، فانه يكون سلوكا خاطئا .

وعلى العكس من ذلك فان أصحاب مبدأ الكراهية يعمدون إلى قياس نجاح أو فشل مبدئهم فى ضوء النتائج العملية التى تترتب على سلوكهم . فكلما كان سلوكهم أكثر فائدة تعود عليهم ، كان إذن أكثر نجاحا . وعلى عكس ذلك فكلما كانت النتائج المترتبة على سلوكهم تتضمن ضررا يحيق بهم ، كان إذن سلوكهم خاطئا .

ولا ننسى أيضا أن نضيف أن أصحاب مبدأ الحب قد يعتبرون الضرر الذى يصيبهم فى بعض المواقف يشكل أسباب النجاح الحقيقية لمبدئهم . فالتضحية التى يقدمها الشخص فى حياته حبا فى الآخرين وتضحية لهم من جانبه هى أقوى دليل فى نظرهم على سلامة التطبيق لمبدئهم . وعلى عكس هذا فان الشخص المستفيد فى بعض المواقف يعد فاشلا فى ضوء هذا المبدأ أحيانا ، كحال الشخص الأنانى الذى يتجنب التضحية من أجل الآخرين ، أو الذى يؤثر السلامة على التضحية أو الذى يهرب من الاستشهاد أو بذل الجهد أو الذى لايحتمل عدوانات الآخرين عليه ولا يصفح عن عدوانية الأشرار عليه ولا يترجم تلك العدوانية بأنها تعبير عن الضعف البشرى الذى يستحق الرثاء ولايستحق الانتقام .

والواقع أن صاحب مبدأ الحب الذى يكون لسان حاله « سأغفر لهم لأنهم عميان عما يقترفون » ، إنما يتمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس . ذلك أنه يجعل ذاته محورا للحكم ، ولا

يجعل الأحداث من حوله تعصف بكيانه النفسى أو حتى تعصف بحبه للناس . فالشخص الواثق بنفسه لايعرف الكراهية كما لايعرف المصباح المنير إلى الظلام سبيلا . فلا يضاء مصباح ويوضع فيه الظلام ، وذلك لأن مايشعه من نور يبدد كل مايحيط به من ظلام . فكيف إذن تتفق المحبة والكراهية لذات الشخص ؟ لا يمكن للشخص صاحب مبدأ الحب أن يلوث شخصه بالكراهية ، وإلا كان معنى هذا أنه تنازل عن مبدأ المحبة وانحاز إلى مبدأ الكراهية . ويكون هذا بالتالى خيانة صريحة لمبدئه .

وأهم ما يهم صاحب مبدأ المحبة هو الخلو من التناقض . فلا يمكن اجتماع الحب والكراهية فى ذات الشخص فى موقف واحد . فاما أن يكون من أبناء المحبة وإما أن يكون من أبناء الكراهية ، وإما أن يكون مبدأه هو الصفح عن الضعف الخلقى الذى يبديه الآخرون ، وأن يكون على استعداد دائم للصفح عنهم ومد يد المصافحة لهم ، وإما أن يكون من أبناء الظلام ، فيقابل الاساءة باساءة والكراهية بكراهية مماثلة .

بيد أن صاحب مبدأ الحب لايعمد إلى استجداء حب الناس ، وذلك بفضل مايضعه من خط فاصل بين الحب وبين التعلق . فليس معنى أنى أحب الناس أنى أصير تابعا لهم وخانعا وخاضعا لأهوائهم أو مستهديا بتقلبات وعواصف مشاعرهم وعواطفهم . على العكس من هذا تماما ، فان المحب للناس ثابت فى حبه ومتبصر بما تتجه إليه عواطفه . ذلك أن الحب الحقيقى قد يؤدى إلى معارضة مشاعر الآخرين ، بل قد يؤدى إلى إيلامهم وإصابتهم بخيبة أمل كانوا قد عقدوها على الشخص ، إذ يكونون قد ظنوا أن حبه لهم سيجعل منه شخصا مطواعا لكل مايعتمل فى نفوسهم من أهواء ورغبات .

فالمحب الحقيقى يجعل من حبه أداة باترة وأداة بناءه فى نفس الوقت . فالحب يبتر ويشذب مايجب بتره وتشذيبه من سلوك الآخرين . فالحب الخليق بهذه التسمية ليس مجرد عواطف هادرة وليس مجرد وجدانات فائرة ، بل هو عواطف ووجدانات موجهة ومتبصرة . إنه حب يأخذ فى اعتباره جميع مايجب أخذه فى الاعتبار ، وغير مغمض عينيه عن الزوايا المختلفة بالموقف وعن الحق الذى ينبغى اعطاؤه الأولوية فى الاتباع والأرجحية .

ولا يقف حب المحب عند حد التشذيب والبتر ، بل هو أيضا يمنح من إيجابياته بغير توقف وبغير تردد . فالمحب معطاء ، ولايمسك شيئا عن الآخرين . ولكنه فى عطائه أيضا متبصر ولا يقدم بغير تبصر وبغير تمييز . فلا شك أن هناك أولويات فى العطاء . وأكثر من هذا فهناك من يجب منع العطاء عنهم . فليس من العقل أو حتى من الحب أن نقدم المال لمدمن المخدرات لكى

يشترى الحشيش والأفيون بعد أن بدد أمواله الخاصة وأصبح فقيرا معوزا . فالحب الحقيقى حب متبصر ، وليس حبا أعمى لايشاهد طريقة بوضوح .

والحب الحقيقى مشفوع دائما بالاحترام الذاتى وباحترام الآخرين كما سبق أن قلنا . وليس المقصود بالاحترام هنا التشبث بالكبرياء ، بل يقصد به السلوك الجدير بالتقدير وعدم انتهاج الزارى من التصرفات . فالتسلح بالسلوك المحترم يؤدى كنتيجة لازبة إلى اكتساء الشخص بطابع الاحترام والمهابة والتقدير . ولاشك أن الشخص الذى يحب الناس حبا حقيقيا يبثهم الثقة بالنفس ويوفر لهم الطمأنينة والمناخ النفسى الدفىء الذى يسمح لهم بالنمو بل ويحب الآخرين أيضا بتبصر وتفتح .

وخلاصة القول إن الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب روح الكراهية إليه ، كذا فان الحب الحقيقى الذى يعتمل فى نفوس الأخيار من الناس والذى يتمثل فى سلوكهم وتصرفاتهم إنما يوفر لهم ولغيرهم قدرا كبيرا من الثقة بالنفس .

أهمية الثقة بالنفس فى مواجهة الصعاب والمشكلات :

من المعروف أن الحياة لاتسير وفق مانهواه ، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا فى أذهاننا ، أو على النحو الذى علقنا عليه آمالنا ، بل كثيرا مايحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لآمالنا التى وطّنا النفس عليه .

بيد أن الأشخاص يختلفون الواحد منهم عن الآخر فى الاستجابة التى يقدمها بازاء الصعاب والمشكلات التى تسد أمامه الطريق والتى تحول بينه وبين بلوغ الآمال المنشودة والمطامح المرجوة . وهنا تلعب الثقة بالنفس أكبر دور وأحسمه فى موقف الشخص من المشكلات التى تعترض طريق حياته والصعاب التى تعرقل تقدمه صوب الأهداف التى رسمها لنفسه والتى أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه .

والواقع أن هناك فروقا جوهرية بين الصعاب والمشكلات باعتبارها موضوعات خارجية موجودة بالعالم المحيط بنا ، وبين نفس تلك الصعاب والمشكلات كموضوعات لها وجود نفسى داخلى . ولعلنا نجد هنا ثلاثة مواقف متمايزة يتخذ الناس موقفا منها من وقت لآخر . الموقف الأول – ويسمى بالموقف الواقعى وفيه يكون هناك تطابق بين حقيقة الموضوع الخارجى وبين حقيقة الموضوع النفسى ، ولا يكون هناك اختلاف جوهرى بين الموضوعين . فالصعوبة أو المشكلة التى تجابه الشخص فى حياته تعكس فى هذا الموقف صورة مناظرة تماما – حجما وملامح – على نفسية الشخص .

أما الموقف الثانى ، ففيه يأخذ الشخص فى تقديم صورة مكبرة تنعكس على نفسيته للموضوع الخارجى الذى يصادفه . فهو يجعل من الحبة قبة كما يقولون ، وبينما تكون المشكلة أو الصعوبة ذات حجم صغير أو متوسط ، فاذ به يشكل لها فى نفسه صورة كبيرة للغاية بحيث تضحى الصعوبة أو المشكلة مما يتعذر تقديم حل له .

أما الموقف الثالث ، ففيه يعكس الشخص الآية ، فيشكل للموضوع صورة نفسية صغيرة أصغر وأبهت بكثير من الحقيقة الموضوعية الموجودة بالفعل فى البيئة الخارجية المحيطة بالشخص . وفى هذه الحالة يهوّن الشخص من شدة الصعوبة وخطورتها ، ومن ثم فانه لايقدم بازائها مايجب تقديمه من معالجة كافية ولا يبذل لحلها القدر الكافى من الجهد ، ولا أن يضع لها الخطط الناجحة التى تكفل حلها أو التخفيف منها أو التخلص من آثارها الوخيمة .

وطبيعى أن تترتب على كل موقف من هذه المواقف الثلاثة نتائج عملية فى حياة الشخص وأخلاقه وتصرفاته . فبالنسبة للموقف الأول ، وهو الموقف الواقعى فان الشخص يستطيع أن يقدم استجابة واقعية مناسبة لحجم وخطورة المشكلة وبازاء الصعوبة التى تعتور طريق تقدمه نحو تحقيق أهدافه بغير أن يغالى وبغير أن يتهاون . أما الموقف الثانى الذى يتخذه الشخص والذى من شأنه أن يشكل فى نفسيته صورة مبالغا فيها لما يقوم بازاء حياته الواقعية من حوله ، فانه ينتهى به إلى الانهيار أمام المشكلة ، فتشل حركته وتخور عزيمته ، ويفتر حماسة للتقدم نحو المشكلة أو الصعوبة يلتمس الحل الناجع لها . أما الموقف الثالث ، والذى فيه يلتقط الشخص صورة مصغرة للمشكلة أو الصعوبة ، فانه ينتهى بالشخص إلى التهاون والتراخى ، وقد سادته طمأنينة كاذبة ، أو قل إنه يكون قد اتخذ موقفا نفسيا وسلوكيا متسما بالبلادة والتخاذل والتراخى بغير تقدير لمسئولية الموقف ولما ينبغى عليه اتخاذه من خطوات حاسمة ، ولما كان ينبغى عليه أن يحسه من حماس دافق وأن يتخذه من خطوات عاجلة لحل المشكلة ولتذليل الصعوبة .

ونستطيع أن نقول إن هناك منظارا نفسيا نقف به على العالم المحيط بنا ، وأن استجابتنا لما يحيط بنا من موضوعات تقع خارج نطاق أجسامنا إنما تتوقف إلى حد بعيد على طبيعة هذا المنظار النفسى الذى نشاهد به الأشياء والذى نترجم به الواقع المحيط بنا .

ولعلنا نقول إن كل واحد منا يرتدى منظارا من ثلاثة مناظير : الأول منظار نرى به الأشياء ، والأحداث نفسيا كما هى بلا تكبير ولا تصغير . فنرى به الأسد فى حجمه الطبيعى بغير تكبير فلا نجعل منه فيلا ، وبغير تصغير لحجمه فلا نجعل منه نملة أو فأرا . أما المنظار الثانى فهو يقدم إلى وجداننا صورا مكبرة ومخيفة لما حولنا ، فنرى الأسد جبلا هائلا أو ماردا لاسبيل إلى الالمام به أو حتى الاقتراب منه أو تصور واقعه . أما المنظار الأخير فانه يجعل من الأسد فأرا

ومن الفيل نملة ، ومن المشكلة الخطيرة عرضا تافها ، ومن المصيبة الوشيكة مجرد زوبعة فى فنجان .

ولا يقتصر الأمر على هذا من حيث تكبير المشكلة أو تصغيرها ، بل يتعداه إلى جانب آخر أو إلى زاوية أخرى هى زاوية التقريب والإبعاد . فهناك أناس يشاهدون الأمور والمشكلات والصعاب بأبعادها الحقيقية عن موقعهم ، بينما يشاهدها آخرون بعيدة عنهم مع أنها أكثر قربا منهم مما يقدرون ، وهناك فئة ثالثة ترى المشكلات والمصاعب أكثر قربا عما هى فى واقعها .

ولكأن الانسان يتذرع بتليسكوب يشاهد به الأشياء . فهناك من ينظرون من خلال منظار ضابط للمسافات ، فلا يشاهدون الشئ أكثر قربا منهم أو أكثر ابتعادا عنهم عما هو فى حقيقة الأمر ، بينما هناك أشخاص آخرون ينظرون إلى الأشياء وإلى المشكلات والصعاب بتليسكوب ركبت فيه عدسات مقعرة تعمل على إقصاء القريب عن موقعه الحقيقى . أما الفئة الثالثة فان أفرادها ينظرون إلى الأشياء من خلال تليسكوب ركبت به عدسات محدبة تعمل على تقريب البعيد بحيث يصير قريب المنال منهم حتى لكأنهم على وشك الامساك به وجمعه بين أيديهم .

والنوع الأول من الناس وهم فئة الواقعين يكون ترقبهم للأحداث واقعيا ليس فيه ابعاد لها أو تقريب ، بل هم يقدرون كل شئ فى وقته الصحيح ويضعون خططهم بحيث تسير وفق تنبؤات زمنية واقعية ليس فيها مغالاة باقصاء ماهو وشيك الوقوع بعيدا فى المستقبل المجهول ، ولا بتقريب المستقبل البعيد بحيث يحتل بؤرة الحاضر الوشيك .

والواقع أن المناظير النفسية التى يتطلع من خلالها الانسان إلى الواقع الموضوعى الآنى أو المستقبلى ، إنما تعتمد فى التقديرات التى تحددها لنا على مقدار ثقة الشخص فى نفسه . فإذا كان الشخص متمتعا بالثقة بنفسه ، فانه يلتزم الجانب الواقعى فى تقدير الأمور ، فلا هو يكبر الصغير أو يصغر الكبير ، ولا هو يقرب البعيد ولا هو يبعد القريب . إنه يلتزم الواقعية فى التقدير ، بحيث يرى الأمور كما هى فى حجمها الطبيعى وفى موقعها الحقيقى ، بغير زيادة ولا نقصان .

ومن الطبيعى أن يعمد الشخص الذى تنقصه الثقة بالنفس إلى رسم صورة للمشكلة أو الصعوبة أكبر بكثير مما هى عليه فى الواقع . وطبيعى أيضا أن يعمد فاقد الثقة بنفسه إلى تقريب المشكلات والصعاب البعيدة إلى حاضره ، ولكانها ماثلة أمامه فى واقعه الآنى مطبقة عليه بحيث لايستطيع تدبير أموره ووضع خطة للتغلب عليها . فعلى الرغم من أن المشكلة أو الصعوبة ما تزال بعيدة بالمستقبل فان ذلك الشخص المفتقر إلى الثقة بنفسه لايجد وقتا لتدارك الموقف مع

أن الواقع يقول غير ذلك ، إذ يكون أمامه متسع من الوقت يسمح له بوضع الخطة على مهل وبتأن وروية .

أما أولئك الأشخاص الذين يرون المشكلات والصعاب باستهانة ، فيعمدون إلى التصغير والابعاد ، فشأنهم شأن الخائف الذى يدعى الشجاعة ، وشأن المفلس الذى يدعى الثراء ، وشأن المختلس الذى يدعى النزاهة بالأمانة الظاهرية أمام الناس . وقلب الأمور ظهرا لبطن أمر معروف فى علم النفس . فيقول لنا علماء النفس إن بعض من يبدون كراهية شديدة للنساء هم فى واقعهم النفسى من أكثر الراغبين فى التقرب منهن ، ومن أكثر الوالهين بهن والمتعبدين لأنوثتهن .

ونفس الشئ يقال عن أولئك الذين افتقدوا الثقة بأنفسهم ، ولكنهم بدل أن يشاهدوا المشكلة أو الصعوبة بخوف ووله ومبالغة ، أخذوا الطريق العكسى ، فصاروا ينظرون إليها باحتقار وازدراء واستخفاف . وبدل أن ينظروا إلى تلك المشكلات بمنظار مقرب يطبق على أنفاسهم ويشل حركة تفكيرهم وتخطيطهم ، فانهم يأخذون فى أبعاد تلك المشكلات المتوقعة من أمام أنظارهم بعيدا عن مرمى البصر حتى لاتقع عليها أعينهم ، وحتى تظل متعذرة على وقوفهم عليها .

ولا يعزب عن بالنا أن الثقة بالنفس تكسب الشخص قوة للاحتمال وطاقة ينفذ بها مراميه . ولا شك أن التغلب على الصعاب التى تجابهنا فى الحياة ، والتوصل إلى حلول ناجعة للمشكلات التى تصادفنا فى سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسة إلى قوة احتمال وإلى طاقة نفسية كبيرة . والواقع أن الانسان لكى يضطلع بأية عملية – صغرت أم كبرت – فان عليه أن يشرف على طاقاته الداخلية وأن يوفر لكل عملية يزمع القيام بها ماتحتاج إليه من طاقة وجهد . وحتى ونحن بصدد تنفيذ ما نقوم به من أعمال ، فاننا نأخذ فى التقليل من كمية الطاقة التى سبق أن جهزناها حال اكتشافنا أنها أزيد مما تستوجبه العملية المراد القيام بها ، أو أننا نعمد إلى زيادة الطاقة التى جهزناها إذا اتضح لنا أنها أقل من الكمية المطلوبة .

وكلنا نعلم أن مانقوم به من عمليات نوعان أساسيان : نوع إيجابى ننجز بمقتضاه شيئا مامن الأشياء ، ونوع سلبى يكون الانجاز فيه هو الامتناع عن الانجاز والتوقف عن الاستجابة . والنوع الأول معروف وليس ثمة داع للافاضة فيه . أما النوع الثانى فمن أمثلته ، ضبط النفس فى المواقف الحرجة التى يمكن أن يفلت فيها قياد الشخص إذا لم يكن مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة ، وإذا لم يقم بالجام استجاباته الطبيعية ؛ وهو مالا يتأتى إلا بالتربية والتدريب المستمرين وبتفتح الذهن والبصر بحقائق الحياة والاقتناع بأن كثيرا من الاستجابات الطبيعية

لايورث الانسان سوى الندم ، وأن هناك استجابات أخرى نستطيع أن نسميها الاستجابات فوق الطبيعية ، وهى تلك الاستجابات التى تمتنع فيها الاستجابة الطبيعية الغريزية لتحل محلها استجابة عقلية داخلية ، أو هى الاستجابات التى يتأجل ظهورها ويقع فيها تعديل أو ابدال أو حتى الالغاء التام والتوقف عن تقديمها .

ومما لاشك فيه أن الشخص بحاجة ماسة إلى اكتساب قدرة أو دربة يتسنى له بفضلها أن يميز بين ما يقدمه من استجابات بالمواقف المختلفة . وواضح أن مواقف الحياة المتباينة لاتسمح بالانتظار طويلا حتى يفاضل الشخص بين استجابة وأخرى . لذا يجب أن تكون القدرة أو الدربة التمييزية المكتسبة مزيجا من الفكر الثابت ومن العادات السلوكية التى يسير الشخص فيها لاشعوريا وليس بطريقة شعورية . ولكأن العادات العقلية التى ينتهجها الشخص بما تتآزر معه من انفعالات وعواطف قد صارت طبيعة ثانية مباينة للطبيعة التى تستهدى بالغرائز الموروثة التى تعمل التربية على تعديلها وصياغتها صياغة جديدة وفق مثل عليا محددة .

والواقع أن الشخص الذى يفتقر إلى الثقة بالنفس لا يستطيع بحال أن يحظى بالطبيعة الثانية التى ذكرناها . فما لم يكن الشخص على ثقة بما يصدره من أحكام فانه لا يستطيع إذن أن يقوم باصدار أى حكم ، بل يحدث لديه شىء من الشلل الارادى الذى يمنع استحالة الفكر والوجدان إلى سلوك .

وإذا نحن اعتبرنا الصعوبة أو المشكلة بمثابة عائق فى طريق تقدم الانسان ، فانه يكون بحاجة إذن إلى قدر كبير من الوثوق فى نفسه حتى يستطيع بذل الجهد فى المقاومة ومناهضة الصعوبة أو المشكلة . أما الحالة التى يفقد فيها الشخص ثقته بنفسه ، فانه سرعان ماينهار أمام الصعوبة التى تعتور طريقه أو أمام المشكلة التى تحد من نشاطه أو تحول دون مواصلة ماظل مستمرا فى قفوه . ولا يكون من سبيل أمام مثل ذلك الشخص المنهار بسبب فقدانه الثقة بنفسه إلا أن يسترد تلك الثقة المفقودة واستجماع شتات نفسه وبلورة وجدانه وفكره وإحراز الخطوة الأولى من الطبيعة الثانية .

وأكثر من هذا فان الثقة بالنفس تسمح للشخص بأن يكيف نفسه للمتغيرات البيئية المحيطة به ، وأن يعدل من سلوكه بغير أن يحس بخيبة الأمل ، وبغير أن يستشعر ذبذبة أو ترددا فيما ينتهجه من تعديلات سلوكية . أما الفاقد ثقته بنفسه ، فانه إما أن يقف مكتوف اليدين بازاء التكيفات السلوكية التى يجب عليه القيام بها ، وإما أنه يقبل على عمل تلك التعديلات والتكييفات السلوكية مضطرا وقد تملكه القلق وعم شعوره نوع من التوتر والخوف من أن تؤدى

تلك التعديلات والتكيفات إلى الاخفاق والفشل . وغنى عن القول إن تعديل السلوك والتكيف للمتغيرات البيئية أمر لا مفر منه ، وواقع لازب لامحيص عنه .

وتؤدى الثقة بالنفس بالاضافة إلى هذا كله إلى قدرة الشخص على تقويم الموقف تقويما صحيحا ، فلا ينوط الموقف أكثر مما ينبغى أن يناط به ولا ينوط به أيضا أقل مما يجب أن يناط به . والتقويم عملية نفسية واجتماعية هامة ، بمقتضاها يحدد الشخص لكل شئ قيمة معينة . فأنت لدى ادراكك لشئ أو لحيوان أو إنسان أو لدى إدراكك لسلوك مايصدر عن شخص ما ، فانك سرعان ماتصدر حكما على ماشاهدته أو سمعته أو أدركته . فتقول بالصواب أو بالخطأ ، وبالجميل أو بالقبيح ، وبالكبير أو بالصغير ، وبالخطر أو بالآمن ، وبغير ذلك من تقديرات أو تقويمات . وليس من شك فى أنك لاتستطيع إصدار حكم ما أو عمل تقدير أو تقويم لشئ ما لم تكن واثقا بنفسك كل الثقة . فما لم تكن مطمئنا إلى سلامة عقلك ورجحان تفكيرك ، فانك سرعان ما تستسلم لمشورة غيرك تأخذ بها فكرك ، أو بتعبير أدق فانك تجعل من نفسك عبداً اللآخرين تسلس لهم قياد نفسك وتتنازل لهم عن استقلال فكرك .

الفصل الثالث
مقومات الثقة بالنفس

المقومات الجسمية :

إذا نحن تصورنا الانسان عاملا مؤثرا فى البيئة من حوله ، فهو إذن مفعم بطاقة معينة . وإذا نحن وقفنا على تباين التأثير من شخص لآخر ، فاننا نقول إذن إن الناس يختلفون فيما بينهم من حيث الطاقة التى حازوها والتى استطاعوا توجيهها إلى مناح متباينة فى شئون حياتهم . ولكأن الانسان آلة ضخمة على جانب كبير جدا من التعقد ، وهو آلة متجددة الطاقة ، ولكن ذلك التجدد يتحدد فى مجموعه فى ضوء النوعية التى تختص بها وهى النوعية التى تقرر ما إذا كانت تلك الآلة جيدة أم رديئة .

وإذا صح هذا الزعم ، واعتبرنا الانسان آلة معقدة حاصلة على طاقة متجددة ، فاننا نستطيع بالتالى أن نزعم أن هناك نوعين من الطاقة تتمتع بها تلك الآلة الانسانية العجيبة :

النوع الأول : هو الطاقة الحيوية المبذولة .

والنوع الثانى : هو الطاقة الحيوية المخزونة أو الاحتياطية .

ولاشك أن هذا التقسيم إلى نوعين لايعنى أن كل نوع من هاتين الطاقتين مختلف عن الآخر ، بل معناه أن نوعا واحدا من الطاقة يقسم إلى فئتين احداهما للانفاق ، والثانية للوفر والاقتصاد . والموقف شبيه هنا بالنقود التى تقع فى حوزتك . فأنت تقسم نقودك إلى فئتين أو نوعين : فئة تنفق منها ، وفئة أخرى تدخرها للطوارئ . وتقسيمك للنقود إلى هاتين الفئتين لايعنى أن هناك اختلافا فى نوعية النقود بين النقود التى تنفقها ، وبين النقود التى تدخرها .

والواقع أننا إذا لم ندخر بأجسامنا طاقة حيوية لا نقدم على الانفاق منها فى شئون حياتنا ، بل نعمد إلى الانفاق من طاقتنا بحيث نأتى عليها حتى نهايتها ، فان معنى هذا أننا نوشك إذن على الهلاك ، وأننا على شفا الموت المحقق . والواجب علينا أن نضمن لأنفسنا مخزونا من الطاقة لضمان استمرار حياتنا ، ولندرأ بها الأمراض التى تتحين الفرص للانقضاض علينا إذا لم نكن محصنين بكمية وافرة منها لمقاومتها والتغلب عليها .

وحتى إذا أصابتنا الأمراض ، أو إذا أصبنا بجراح ، أو إذا أصبنا بصدمة عصبية نتيجة اخفاق أو مصيبة حلت بنا ، وكان لدينا طاقة حيوية ضخمة ، فاننا نكون قمينين بتحمل

الصدمة أو المصيبة ، ولا يكون موقفنا منها بالتخاذل والانهيار بل يكون موقفا صلبا لا تلين له عريكة ولا تميد أرض من تحته ، ولا يذبل له نبض ولا يتذبذب بين الوجود والعدم .

ومما لاشك فيه أن الشخص الحائز على طاقة حيوية غزيرة وقوية الأركان ، والذى استطاع أن يحتفظ فى قوام كيانه بكمية كبيرة من الطاقة كمخزون احتياطى بعد أن بذل ما بذل من طاقة فى تسيير أعماله وتحقيق مراميه وأهدافه فى الحياة ، والذى تتجدد طاقاته باستمرار بحيث يضيف إلى مخزونه كل يوم طاقة جديدة بغير أن يقصر فى توجيه دفعات من طاقاته إلى خارج نطاقه لأداء أعماله والنهوض بمسئولياته ، لهو الشخص الحقيق بالبقاء ، والجدير بالوقوف على أرض صلبة لاتميد من تحت قدميه .

ولعل نقطة البداية التى ينطلق منها الوجود الفردى للانسان هو ما حمله من مقومات وراثية عن والديه وأجداده القريبين والبعدين . بيد أن المؤثرات البيئية التى تتصل بالرعاية والعناية بالفرد عن طريق التغذية والتهوية والتعرض لأشعة الشمس وممارسة الألعاب الرياضية ونحو ذلك من وسائل العناية بالصحة العامة إنما تعمل عملها بحيث يمكن بواسطتها تلافى الكثير مما قصرت فيه العوامل الوراثية .

وهنا نذكر أننا لسنا وراثة معزولة عن المقومات والعوامل البيئية ، وإنما هناك تراكب وتفاعل مستمرين بين الانسان وبيئته . والتفاعل لايحدث بين مقومات وراثية ومقومات بيئية ، بل يحدث بين آخر حالة وصل إليها الكائن الحى وبين المؤثرات البيئية الجديدة . ولكن مع هذا فان نقطة البداية التى انطلق منها وجود الفرد – وهى المقومات التى ورثها – لهى فى غاية الأهمية .

ولقد أخذ المصلحون ينادون بوجوب العناية بالخامة البشرية الى يتم التزاوج فيا بينها حتى لايسمح بميلاد ذرية واهنة . وبدأ جولتون(١٨٢٢ – ١٩١١) دعوته بالدعوة إلى إنشاء علمٍ جديد أسماه علم تحسين النسل **eugenics** من شأنه أن يضمن سلامة وصحة وحيوية الجيل التالى من الأناسى الآدميين .

وليس بحاجة إلى برهان القول بأن الشخص الصحيح والصادر عن أبوين وأجداد أصحاء ، والذى حظى فى نفس الوقت بعناية صحية تضمن له الحيوية والنشاط ، لهو شخص يستشعر الثقة فى نفسه ، وتشيع السعادة فى أرجائه ، ويحس بأنه قادر على مقاومة الصعاب التى قد تقف حائلا دون تحقيق أهدافه ، بل إنه يسعى لتحدى الوجود من حوله ، ضاربا الأرض برجليه ، وقد أخذ ينظر إلى البحار الشاسعة وكأنه قادر على الامساك بها فى قبضته ، أو أن يتحدى الجبال وكأن بمكنته الاطاحة بهاماتها والبطش بسلاسلها .

ونستطيع القول بأن خلو الشخص من الأمراض المعوقة عن أداء العمل أو عن بذل الجهد لهو خير ضامن له بأن يمتلئ ثقة بالنفس . ذلك أن وجود تلك الأمراض المعوقة مسيطرة على الشخصية يجعل هناك عوائق خارجية وعوائق داخلية تحول بين الشخص وبين مبتغاه من أهداف يستهدفها ، وبينه وبين آمال يترجاها . نعم إننا نقرأ عن كثير من عظماء الرجال أصيبوا بأمراض معوقة ولكنهم لم ينثنوا لها ولم يدخروا وسعا فى مغالبتها . ويضرب المثل عادة ببيتهوفن الذى أصيب بالصمم وهو الذى كان يعتمد فى عمله وإنتاجه على أذنية لأنه كان مشتغلا بالموسيقى كما هو معروف . ولكنه قهر الصمم ووضع أعظم سيمفونية له وهو فى درك الصمم المقيت .

ولكن الشواذ من العباقرة ليسوا مقياسا يعتد به يمكن أن يعمم فى ضوئه على جميع الناس . فلكل قاعدة شواذ . والقاعدة هى أن الأمراض المعوقة تذهب بالثقة بالنفس ، بينما يساعد الخلو من تلك الأمراض والتمتع بموفور الصحة على شيوع الثقة بالنفس لدى الناس .

ونستطيع القول بأن هناك نوعين من العاهات التى يمكن أن تصيب الأنسان : عاهات قابلة للتعويض ، وعاهات غير قابلة للتعويض . ويتوقف تحديد كلا النوعين من العاهات على مدى قدرة الشخص على التعويض . فاذا استطاع الشخص أن يعوض نفسه عما فقده بسبب العاهة التى ألمت به ، فانها تكون إذن عاهة من النوع الأول ، أما إذا كان الشخص عاجزا عن التعويض ، فان العاهة تكون إذن من النوع الثانى . والواقع أن الشخصيات المفعمة بقدر كبير من الثقة بالنفس تستطيع أن تجعل عاهاتها من النوع الأول ، أما إذا كان الشخص عاجزا عن التعويض ، فان ما يصاب به من عاهات سرعان ما يقع فى الفئة الثانية . من هنا فان العاهة الواحدة قد تعزى إلى النوع الأول عند بعض أصحاب العاهات ، بينما تعزى نفس العاهة لدى أشخاص آخرين إلى النوع الثانى بسبب ضعف ثقتهم بأنفسهم ولعدم قدرتهم على التعويض عنها .

ثم ان الاتساق الحركى والملاءمة الحركية للوظائف الاجتماعية المطلوبة من الشخص لمن العوامل الأساسية فى إفعام الشخص بالثقة بالنفس . ذلك أن التكيف الحركى لما هو مطلوب من الشخص أداؤه إنما يجعله يحس بأنه لائق لممارسة المطلوب من الحركات . أما انعدام التكيف الحركى أو نقصه لدى الشخص فانه ينتهى به إلى الاحساس بالاخفاق والانهزام فى معترك التحركات المطلوبة . ولاشك أن قدرا كبيرا من الاتساق الحركى والملاءمة الحركية مكتسب ويحتاج إلى تمرين ودربة مستمرين . وليس من المضمون أن يظل الشخص حائزا القدرة على التوافق الحركى على طول الخط طالما أنه اكتسب ذلك فى وقت ما . ذلك أن التكيف الحركى

عملية مستمرة لاتنتهى ، ويجب استمرار التمرين حتى يظل الشخص محتفظا به ومتمكنا من ممارسته .

بيد أن من المهم أيضا القول بأن الثقة بالنفس تدفع بالشخص إلى تأكيد الاتساق الحركى . فلعلك تلاحظ أن الشخصية المنهزمة أو الشخصية التى جابهتها صعوبة فى الحياة أو صدمت بمشكلة ما تكون عرضة لفقدان اتساقها الحركى وقد صارت مفتقدة الملاءمة الحركية المطلوبة للوظائف الاجتماعية المتباينة .

من هنا فاننا نستطيع القول بأن هناك تبادلا فى التأثير بين التكيف الحركى وبين الثقة بالنفس . فالتكيف الحركى ينتهى إلى إحداث الثقة بالنفس ، كما أن الثقة بالنفس تؤدى إلى تحقيق الاتساق الحركى المطلوب للوظائف الاجتماعية الموكولة إلى الشخص .

ومما يساعد على إشاعة الثقة بالنفس لدى الشخص إحراز الانسجام فى نسب الأجزاء المختلفة بالجسم وتحقيق كمال الجسم وجماله . وهذا يرتبط أشد الارتباط بالتكيف الحركى ، ولكنه يختلف عنه بعض الشئ فى أن جمال الجسم النابع من اتساق أجزائه وانسجام نسبه إنما ينصب بصفة أساسية على ما يحدثه ذلك الاتساق والانسجام من أثر فى عين الرائى حتى بغير أن يلقى بالا إلى مايصدر عن الشخص من حركات . فالواقع أننا نجد أنفسنا مشدودين إلى الأشياء التى تتوافر بها النسب السليمة ، بينما ينبو ذوقنا عن الأشياء التى تفتقر إلى الانسجام والتى تتنافر فيها النسب وتذهب أشتاتا بحيث يصدر عنها كيان متنافر منعدم الاتساق .

ولا شك أن جمال الطلعة وبهاء المنظر وجاذبية الشخصية بوجه عام لما يعمل على غرس الثقة بالنفس فى الشخصية المتمتعة بهذه المميزات المتعلقة بالشكل الخارجى للجسم ومايتصف به من جذب للانتباه ومن وقع حسن فى قلوب المشاهدين . بيد أن الثقة بالنفس هى أيضا بدورها تجعل من هذه الصفات عاملا قويا ذا أثر فعال . فليس من انفصال بين أثر جمال الطلعة فى الثقة بالنفس ، وبين أثر الثقة بالنفس فى جمال الطلعة . ذلك أن الثقة بالنفس تعد فى حد ذاتها من علامات جمال الشخصية . فنحن نعد سمات الثقة بالنفس من أروع ما يختص به الشخص من جمال وبهاء . وعلى العكس من ذلك فاننا نعتبر التخاذل والانكماش على النفس من أبشع الخصائص قبحا ومدعاة للازدراء .

وثمة جانب آخر يتصل بالمقومات الجسمية بالشخصية مما يتعلق بالثقة بالنفس هو تلك القدرة التعبيرية بالحركات التى يتمتع بها الشخص . والواقع أننا لانعبر عن أنفسنا بالكلام نتطق به وحده ، بل نعبر — إلى جانب الكلام — بالحركات والاشارات . ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا إن التعبير بالحركات والاشارات لايقل خطورة عن التعبير عن خلجات النفس بالكلام

المنطوق . وإذا كانت اللغة المنطوقة أكثر عمقا وأبعد غورا وأفسح مجالا من لغة الحركات والايماءات، فالواقع أن هذه اللغة الأخيرة أعمق وأفسح مجالا من لغة الكلام فى التعبير عن مدى الثقة بالنفس . فأنت تستطيع أن تقدر مدى ثقة الشخص بنفسه إذا راقبت حركاته وسكناته ، وإذا أنت لاحظت تعبيره عن خلجات نفسه بالاشارات يأتيها بوجهه ويديه وأعضائه المختلفة .

والواقع أن لغة الكلام يمكن أن تخدع الكثيرين بما يغلفها الشخص من ألفاظ خداعة وبما يكون متمتعا به من ذلاقة اللسان ، ومن قدرة على التلاعب بالألفاظ أو من قدرة على استخدام الكلمات التى تدل على الشجاعة وضبط النفس والثقة المتناهية . ولكن لغة الحركات والايماءات أكثر سيطرة على الشخص من أى شئ آخر . فمدى تدخلنا فى هذه اللغة قليل لدرجة أننا نستطيع الحكم بصدق على الخائف فى ضوء ما يأتى به من حركات وإيماءات بدرجة أكثر من الصدق لو أننا اعتمدنا فى ذلك على مايقوله من كلام منطوق أو مكتوب .

والعجيب أن بعض علماء النفس وبخاصة وليم جيمس(١٨٤٢ – ١٩١٠) يقولون لنا إن الاتيان بالحركات التى تنم على الثقة بالنفس تترك انطباعا وجدانيا متمشياً مع الايقاع الذى تتركه تلك الحركات بالنفس . فاذا أنت أتيت بالحركات والايماءات الدالة على الثقة بالنفس ، فانك تستشعر إذن الثقة بالنفس وتتخذ صفة الواثق بنفسه . وعلى العكس من ذلك ، فاذا أنت أتيت بالحركات الدالة على التخاذل النفسى . فانك تفقد لتوك ثقتك بنفسك . وتصير فى زمرة منعدمى الثقة بأنفسهم . ومعنى هذا أن الحركة تحدث الانفعال المناسب لتلك الحركة .

بيد أن نفس تلك الفئة من علماء النفس لم تنكر العكس . فهم يقولون أيضا إن الانفعال المعين يفضى إلى الحركة المناسبة لذلك الانفعال . فالخائف يبدى حركات تدل على أنه خائف ، والمفتقر إلى الثقة بالنفس يأتى بالحركات الدالة على ذلك .

ومعنى هذا أن هناك تبادلا بين الحركة بين الوجدان . فالحركة تعكس بالنفس صورة وجدانية مناسبة لايقاع تلك الحركة ، كما أن الوجدان المعين يعكس فى سلوك الشخص ما يتمشى معه من حركات وإيماءات . فالذى يأتى بالحركات الدالة على الثقة بالنفس يترك فى نفسيته إحساسا بالثقة بالنفس . كما أن الذى يستشعر الثقة فى نفسه لابد آت بالحركات الدالة على ما استشعره من وجدانات الثقة بالنفس .

ويسير جنبا لجنب مع الحركات والايماءات صوت الشخص ونبرات ذلك الصوت والقدرة على السيطرة عليه . فالشخص الواثق بنفسه يأتى بأصوات دالة على تلك الثقة ، بينما الفقير إلى الثقة بنفسه يأتى بأصوات خائرة يشيع فيها التذبذب والتردد والشك . وهناك أيضا

من الفلاسفة نذكر منهم فى هذا الصدد الفيلسوف الروسى ماكارنكو(١٨٨٨ – ١٩٣٩) الذى يقرر أن الاتيان بالصوت المناسب للثقة بالنفس ليجعل الشخص مستشعرا الثقة فى نفسه ، بل إنه يترك أيضا فى قلوب مستمعيه نفس تلك المشاعر المتعلقة بالثقة بالنفس . وعلى هذا فاننا نستطيع أن نقرر نفس ماسبق أن قلناه بازاء الحالات المشابهة من أن السلوك الجسمى والسلوك النفسى بينهما أثر متبادل . فالصوت يترك انطباعا معينا ، كما أن الانطباع الوجدانى المعين يعبر عنه بصوت معين .

المقومات العقلية :

مما لا شك فيه أن النشاط الذهنى يؤثر فى النشاط الوجدانى ، كما أن النشاط الوجدانى يؤثر بدوره فى النشاط العقلى . من هنا فمن الضرورى أن نبحث فى المقومات العقلية بالشخصية التى لها تأثير غير مباشر فى إحساس الشخص بالثقة بالنفس . وأن نوضح العلاقة بين كل مقوم عقلى وبين الثقة بالنفس .

ولعلنا نبدأ أول مانبدأ بالذكاء . والذكاء يعرف بأنه القدرة العامة لدى الشخص على اكتساب الخبرات الشعورية التى تعتمد على إدراك العلاقات بين الأشياء وعلى إدراك العلاقات بين العلاقات . والواقع أن تمتع الشخص بقدر معقول من الذكاء يجعل منه شخصا على جانب أكبر من القدرة على التعلم ، ومن ثم فان طريق التقدم فى الحياة أمامه يكون أرحب وممهدا .

وأكثر من هذا فان الشخص الذكى يكون سريع تعلم الخبرات الجديدة التى يراد منه اكتسابها . ولاشك أن سرعة التعلم تكسب الشخص ثقة بالنفس ، وتجعله أكثر استعدادا للاقبال على تعلم الخبرات الجديدة بغير تقاعس وبهمة عالية .

والشخص الذكى يستطيع أن يلمح الفرص البازغة بمجرد بزوغها وتكون استجابته سريعة بحيث لا تفوته الفرص السانحة والتى ما تكاد تسنح حتى تختفى عن الأنظار . ذلك أن الحياة تمنح فرص النجاح والتفوق على هيئة ومضات سريعة التزايل . والذكى يستطيع أن يلتقط تلك الومضات السريعة وأن يأسرها لمصلحته ويحوزها ويستلبها . ولعلنا لا نجانب الصواب إذ قلنا إن كثيرا من الفرص الوامضة والسانحة يكثر وميضها وسنوحها أمام الأغبياء ، ولكنهم لا يكادون يستبينونها أو يدركون وجودها ، ومن ثم فانهم لايتمكنون من أسرها والاستحواذ عليها واستغلالها لمصالحهم وتوجيه دفتها الوجهة التى يبتغونها .

ولا شك أن إحساس الشخص الذكى بقدرته على إدراك تلك الومضات وقدرته على اقتناصها واستغلالها لما يحمله على الاحساس بعمق بالثقة بالنفس والتهيؤ نفسيا للنهوض بـ لايستطيع الآخرون أن ينهضوا به ، والافادة بما لايتسنى لغيره أن يفيدوا منه ويستغلوه

أضف إلى هذا أن الشخص الذكى يتمتع بقدرة واضحة على تطوير الأعمال المسندة إليه واسلاس قيادها وتبسيطها وحذف الزيادات التى لايعمل حذفها على تقليل الانتاجية كما أو كيفاً . ولا غرو فان كثيرا من المخترعات والمكتشفات العلمية التى توصل إليها العباقرة – وهم فئة خارق الذكاء – إن هى فى الواقع سوى قدرة فائقة على حذف زيادات كانت موجودة فى الممارسات السابقة ، أو إضافة جوانب لم تكن موجودة ، والتطور بالموجود فعلا بخطوات تسمح بأداء أسهل أو أسرع أو أكثر انتاجية أو أجود نوعية .

والشخص الذكى يستطيع بالتالى أن يحس بأنه مالك لناصية الموقف . فهو سيد الأعمال التى يضطلع بها ، وليست هى التى تسوده أو تأسره بين طياتها وتفاصيلها . من هنا فانك تجد الأذكياء يستشعرون الثقة بأنفسهم لأنهم لايفرقون حتى هاماتهم فى تفاصيل وتفاريع الأعمال ، بل يركزون همهم على الأساسيات ، ولا ينظرون إلى التفاصيل إلا للافادة منها لخدمة الأصول والأساسيات . وعلى عكس ذلك فانك تجد الأغبياء يغرقون فى التفاصيل ، أو قل بتعبير أدق إن التفاصيل تغرقهم فى غياهبها ومن ثم فانهم يتشوفون إلى من يأخذ بيدهم من تلك الغمرة التى لا مفر لهم من الغرق فيها وقد وهنت وخارت نفوسهم تحت وطأة الأعمال التى لايستطيعون العوم على سطحها والامساك بأول الخيط فيها .

وليس بخاف أن الشخص الذكى يستطيع التوصل إلى حلول لكثير من المشكلات التى تصادفه فى حياته بسهولة وبغير بذل مجهود ضخم كذلك الجهد الذى يبذله غيرهم من الاغبياء . ناهيك عن تلك المشكلات الكثيرة التى يتلافاها الأذكياء قبل أن تقع . ويرجع الفضل فى ذلك إلى مالدى الذكى من قدرة على إدراك مقومات الموقف ، وإلى تلك الرؤية العقلية الصافية وإلى عقلهم الثاقب والمفتق للعلاقات المحيطة بهم وإدراك مالا يستطيع الآخرون إدراكه .

والواقع أن الأذكياء يتمتعون بقدرة كبيرة على الاقتصاد فى الجهد المبذول ، بل إن لديهم قدرة عظيمة على توجيه طاقاتهم التوجيه الصحيح بحث لايكون هناك عادم يذهب سدى بغير أن يصيب هدفا وبغير أن يفيد الشخص . ومما لاشك فيه أن حسن توجيه الجهد الوجهة الصائبة لمما يفضى إلى انتاجية أكبر وإلى يسر فى العمل وإلى توفير كثير من الطاقة التى كانت لتنفق سدى لولا حسن توجيهها وتسديد اتجاهها التسديد السديد .

ويتمتع الشخص الذكى أيضا بالقدرة على التمييز بين الأهم والمهم ، وإنك لتجد الأذكياء يحسنون وزن الأمور بميزانها الصحيح ، ولا يخفقون فى تسيير شئونهم الخاصة أو شئونهم العامة وذلك بفضل قدرتهم على البدء دائما بالأصول دون الفروع والأساسيات قبل

الثانويات . ولقد تأخذنا الدهشة عندما نجد أن الأذكياء يتفوقون على هذا النحو على كل أترابهم ، ولكن تزايلنا الدهشة عندما نعلم جلية الأمر ونكتشف لديهم تلك القدرة الهائلة على التمييز بين الغث والسمين ، بل وبين القيم والأقيم ، وبين الملح والأكثر الحاحا ، وتبين الخطر والأكثر خطورة .

وإنك تجد أولئك الأذكياء مفعمين ثقة بالنفس لأن زمام العمل دائما فى قبضتهم ، وأنه لايفلت من تلك القبضة بفضل مايدركونه من اعتبارات قد تعزب عن بال الأشخاص العاديين . ولعل ثقتهم بأنفسهم تعمل على زيادة القدرة لديهم على التمحيص والمقارنة والتفضيل بغير تذبذب وبغير وسواس يشتت الانتباه وبغير مخاوف أو نكوص عن الخط الذى رسموه لأنفسهم وبغير عزوف عن الخطة التى رسموها لأعمالهم .

ويمكن أن نضيف إلى هذا أيضا ما يتمتع به الأذكياء من قدرة على تجنب كثير من الأخطاء والأخطار . ذلك أن اتساع الأفق وإدراك دقائق الأمور والوقوف على العلاقات الدقيقة بالموقف ، والتمييز بين الأهم وما يواكب ذلك كله من ثقة بالنفس لما يحدو بالشخص الذكى إلى أن يتجاوز الأخطاء والأخطار التى قد يتعرض لها الأغبياء . وانا جميعا نعلم كم من الأخطاء يتردى فيها الاغبياء ، وكم من الأخطار يتعرضون لها بغير أن يسعفهم منقذ وبغير أن تمتد إليهم يد تحميهم من الوقوع فيها وإنقاذهم من الموت الوشيك .

وإلى جانب هذا كله فانك تجد الأذكياء بما يتسمون به من خصائص عقلية مميزة قد استحوذوا على حب الناس وإعجابهم . ومن منا يستطيع أن يمنع نفسه من إظهار الاعجاب بطفل بادى الذكاء فى ملامحه أو فى تصرفاته . فالأشخاص الأذكياء يتمتعون بالثقة بالنفس لما يلاقونه من معاملة حسنة ومن تقبل من جانب من يعاشرونهم أو يتعاملون معهم .

وإذا نحن تركنا الذكاء جانبا وتناولنا الذاكرة ، فاننا نستطيع القول بأن هناك ارتباطا وثيقا فيما بين الذاكرة وبين الثقة بالنفس ، وأن التمتع بالذاكرة القوية والافادة منها فى الحياة اليومية لهو مقوم أساسى من مقومات الثقة بالنفس . وشاهد ذلك أن الشخص الذى تضعف ذاكرته يأخذ باستمرار فى استشعار الضعف النفسى ، بل انه كثيرا ما يحتقر نفسه لأنه لايستطيع مجاراة متطلبات الحياة . وأكثر من هذا فان الشخص الذى يفقد الذاكرة فى الحالات المرضية التى تصيب الذاكرة ، لايكاد يقيم اتصالا ذا بال بالمحيطين به من أشخاص بل يولى الأدبار ، ويهرب من أعين الناس .

وعلى العكس من هذا فان الشخص المتمتع بالثقة بالنفس هو ذلك الشخص الذى يحسن استخدام ذاكرته ، وهو الذى يتمكن من اسلاس قيادها والتحكم فيها ، والتغلب على النسيان بالوسائل المساعدة على التذكر .

وأكثر من هذا فان الشخص الواثق بنفسه هو الذى يستطيع أن يكون متحررا من بطش الذاكرة ومن تسلطاتها . وعلى العكس من هذا فان الشخصية غير الواثقة بنفسها تخضع لتسلطات الذاكرة المرضية بحيث لا تستطيع أن تتحرر من الفكرة المستدعاة بالذاكرة والتخلص منها بالنسيان .

وهنا نذكر أيضا مايصيب بعض الناس من تسلط الذاكرة عليهم فى حالات وفاة أحد الأقارب أو الأصدقاء . فالشخصية التى تريم عليها ذكريات الفقيد بحيث لايكون هناك سبيل للفكاك من تذكره ، تكون ذاكرتها وبالا عليها . ولعلّ هناك ارتباطا بين موقف مثل هذا الشخص وبين فقدان الثقة بالنفس . ولعل أن الثقة بالنفس تكون درعا واقيا للشخص من سيطرة الذاكرة وجبروتها واستذلالها للانسان .

والواقع أن الشخص الواثق بنفسه يقف مواقف محددة من ذاكرته ، ولا يترك نفسه بغير سياسة محددة منها . فهو أولا لايستنكف من مساعدة ذاكرته بوسائل التذكر المعروفة كما كالمذكرات والمفكرات والمراجع المسعفة والمعاجم وغير ذلك من وسائل يمكن الاعتماد عليها فى تذكر أشياء قد تعزب عن ذاكرته .

ومع اعترافنا بأن الانسان قديما كان أحدَّ ذاكرة من الانسان الحديث بفضل اعتماده الكامل على ذاكرته وعدم استعانته بالوسائل المساعدة التى يتذرع بها الانسان الحديث ، فاننا لانجد أى تعارض على الاطلاق بين استعانتنا بالوسائل المساعدة والمسعفة للذاكرة وبين الثقة بالنفس . ولسنا نجانب الصواب إذا قلنا إن الوسائل المساعدة للذاكرة لاتعدو اليوم أن تكون جزءا لا يتجزأ من الكيان العضوى للشخص .

ولكن هذا لايعنى أن الانسان الحديث لايحشد ذاكرته بالمعلومات المفيدة بل العكس هو الصحيح . ذلك أن الانسان الحديث يستطيع أن يميز بين معلومات يمكن أن تجد لها مأوى بالكتب والمراجع ، ولالزوم لارغام الذاكرة على الالمام بها وامتلاك ناصيتها ، وبين معلومات يجب استيعابها وهضمها والتأكد من أنها لاتتسرب إلى نطاق النسيان . وهنا نستطيع أن نميز موقف الواثق من نفسه من موقف قليل الثقة بالنفس . فالشخص الأول يستطيع أن يضع خطا فاصلا وواضحا بين هذين النوعين من المعلومات ، بينما يتردد المفتقر إلى الثقة بنفسه إلى هذا التمييز والتحديد والفصل . وهنا نذكر القارئ بما سبق أن قلناه من أن الشخص الواثق بنفسه

يستطيع أن يميز دائماً بين الأهم والمهم فى كل شئ وبخاصة فيما يتعلق بالمعلومات التى يراد افعام الذاكرة بها .

وأكثر من هذا فان الشخص الواثق بنفسه يعمد إلى تدريب ذاكرته . ولا نعنى هنا بالتدريب إحداث تغيرات تكوينية بالذاكرة ، وإنما نعنى إحداث تغيرات وظيفية بها والفرق بين التغييرين هو أن النوع الأول من التغيير يتصل باستعدادت الذاكرة كجبلة فطرية أو كجهاز له طاقة معينة ، بينما يتعلق النوع الثانى من التغيير بمدى الافادة من الطاقات الكامنة بذلك الجهاز وإخراج الكامن به إلى حيز الواقع الوظيفى بحياة الشخص . فلقد يكون لديك استعداد عظيم لتذكر الأرقام ، ولكنك لم توظف ذلك الاستعداد فى حياتك اليومية حتى الآن بسبب اعتمادك على مفكرتك فى تذكر أرقام التليفونات مثلا . ولكن ما أن تهتم بتدريب ذاكرتك على تذكر أرقام التليفون حتى تجد أنك تحرز تقدما هائلا فى هذا المضمار . وهذا التدريب يحتاج منك بالطبع إلى ثقة بالنفس وإلى ثقة فى نجاح تدريبك لنفسك على التذكر السليم وعلى الافادة عمليا من ذلك .

والشخصية الواثقة بنفسها لا تجعل من ذاكرتها مجرد كاميرا تلتقط ما حولها ، أو مجرد شريط تسجيل يكتب عليه ما تسمعه ، وإنما تتخذ موقفا محددا بتجاه مايصل إليها من معلومات أو صور أو أنغام . والموقف الذى نعنيه هو عملية صياغة للمعطيات الواردة إلى الذاكرة . ومعنى هذا أن هناك أشياء يتقبلها الشخص ويتذكرها كما هى ، وهناك أشياء من جهة أخرى يتذكرها ولكنه يعيد صياغتها وفق أهدافه القريبة أو البعيدة . وفى الحالتين فانه يعمد إلى الافادة مما يتذكره فى مواقف الحياة العملية ، ولايكون تذكره للشئ لمجرد التذكر . فالتذكر يجب ألا يكون هدفا فى حد ذاته ، بل يجب أن يكون وسيلة لغاية معينة .

وبالاضافة إلى الذاكرة والذكاء يجب أن نعرض أيضا للخيال . والخيال هو إعادة صياغة مايصل إلى الذاكرة من معلومات بحيث لاتكون الصورة المتخيلة مطابقة للواقع الخارجى على الرغم من أنها مستمدة من حيث عناصرها من ذلك الواقع . والشخصية القوية تسيطر على خيالها وتوظفه فى مواقف الحياة المتباينة . ولعل المخترعين والمكتشفين والشعراء والأدباء والسياسيين الذين يشهد لهم الناس بالثقة فى أنفسهم قد استطاعوا أن يوظفوا خيالهم فى الحياة ، وألا يجعلوا من خيالهم مجرد أحلام يقظة بعيدة عن الواقع ، بل ربطوا ما بين خيالهم وبين أهدافهم وخططهم التى وضعوها نصب أعينهم .

ونضيف إلى هذا كله ماتتسم به الشخصية الواثقة بنفسها من مفاهيم واضحة ومحددة ، بحيث لاتختلط مفهوما بمفهوم آخر مباين ، وبحيث لاتحل مفهوما محل مفهوم آخر . والواقع أنه

كلما كانت تصوراتنا الذهنية المجردة التى تنم عليها بعض المصطلحات التى كثيرا ما تلوكها الألسن كالديمقراطية والرأسمالية واضحة ، كنا إذن أكثر ثقة بالنفس وأقدر على النهج فى الحياة النهج الصحيح .

المقومات الوجدانية :

هناك مجموعة من المقومات الوجدانية ينبغى أن تتوافر لدى الشخص حتى يستطيع أن يتمتع بالثقة بالنفس . وليس من شك فى أن انهيار جانب أو أكثر من تلك المقومات يؤدى بلا محالة إلى انهيار الثقة بالنفس لدى الشخص ويجعل منه شخصا منعدم الثقة بالنفس أو قليل الثقة بالنفس على الأقل .

ولقد سبق أن ذكرنا أهمية الاتزان الوجدانى لتوافر الثقة بالنفس بالشخصية . ولعلنا نؤكد هنا أن هناك مقومات عضوية بيولوجية للاتزان الانفعالى . فمما لاشك فيه أن الجهاز العصبى والغدد الصم لها أكبر الأثر فى الاتزان الانفعالى الوجدانى ، وأن حدوث خلل فى تكوين الجهاز العصبى أو فى وظائفه أو فى تكوين إحدى أو بعض الغدد الصم ، إنما يؤدى بالضرورة إلى إحداث تأثير سيئ فى الاتزان الانفعالى الوجدانى .

وطبيعى أن يكون العامل الأول المؤثر بالنسبة للجهاز العصبى هو النقص فى نمو ذلك الجهاز . ولاشك أن كثيرا من حالات النقص فى الاتزان الوجدانى الانفعالى إنما يعود أولا وقبل كل شىء إلى ضمور الجهاز العصبى وعدم استمرار النمو بالنسبة لأجزائه المتباينة بالقدر المناسب .

أضف إلى هذا أن ما يمكن أن يصيب الجهاز العصبى من أمراض يؤثر بدوره فى قدرة الشخص على ضبطه الانفعالى ومن ثم فانه يؤثر تأثيرا ضارا فى الاتزان الوجدانى الانفعالى . ويقول لنا علماء النفس إن الأورام التى قد تصيب المخ يكون لها صدى ردىء فى فقدان الاتزان الوجدانى الانفعالى .

أما من حيث الغدد الصم ، فان على كل غدة أن تفرز قدرا معينا من الهورمونات لاينقص ولا يزيد فى الدم مباشرة . والتقاء ماتفرزه كل غدة صماء من هورمون وتفاعله مع الهورمونات الأخرى يحدث مايسمى بالاتزان الهورمونى الذى يجد له صدى فى سلوك الشخص وفى حالته النفسية فيما يسمى بالاتزان الوجدانى الانفعالى . والواقع أن هناك حالات متعددة من انعدام أو نقص الاتزان الانفعالى الوجدانى يمكن أن ترتد فى نهاية المطاف إلى حدوث خلل فى مقدار ماتفرزه كل غدة صماء من هورمون خاص بها . فربما يكون المفرز من هورمون الغدد أقل من المطلوب أو أكثر من المطلوب .

بيد أن قصة المقومات الوجدانية الانفعالية لاتقف عند الحدود التى يفرضها هذا التفسير الآلى . ذلك أننا لسنا أسرى ما جبلنا عليه من مقومات موروثة بأجهزتنا العصبية ، كما أننا لسنا أسرى غددنا الصماء وما تفرزه من هورمونات فى دمنا ، وإنما نحن أيضا نخضع لما نتلقاه من تربية تغرس فينا كثيرا من الاتجاهات والعواطف والعادات الوجدانية بل وكثيرا من المخاوف والشكوك المرضية ، وتدفع بنا إلى اتخاذ موقف معين من أنفسنا ، بحيث يؤله البعض منا ذواتهم ، بينما يلقى البعض الآخر منا بأنفسهم فى الحضيض وقد أخذوا فى إحتقار أنفسهم أو اتهام أنفسهم بشتى أنواع المخازى والرذائل . وتعمل التربية أيضا على طبع حياتنا بطابع معين ، فيصير بعضنا سعداء مستبشرين متفائلين بوجه عام ، بينما يأخذ البعض الآخر منا فى التشاؤم من كل ماتقع عليه أبصارهم أو ما يصل إلى سمعهم .

ولكن يجب ألا يظن أحد من كلامنا هذا أننا نجعل الانسان عبدا لايستطيع الفكاك من إساره ، أو أن خطوات حياته قد رسمت له مسبقا منذ ميلاده حتى وفاته ، بل يجب أن نؤمن بالحرية . فنحن بالفعل أحرار إذا أردنا وعبيد أيضاً إذاً أردنا . فاذا آمنا بحريتنا ، إذن لوجدنا أمامنا المنافذ الرحبة التى تفسح لنا الطريق نحو الحرية والانطلاق ، وعلى العكس إذا نحن رضخنا للفكرة القائلة بأننا عبيد قدر كتب علينا ولاسبيل إلى الفكاك منه ، فاننا بالقطع سنؤول إلى عبيد وإلى أدوات يسيرها القدر الموهوم .

ونحن نستطيع أن نعدل من مقوماتنا الوجدانية وأن نخلق لأنفسنا جوا وجدانيا انفعاليا سليما متسماً بالاتزان والاستقرار ، وذلك بفضل ما نؤمن به من فلسفة فى الحياة ، وبفضل ثقتنا فى أنفسنا وفى أننا نستطيع أن نكون سادة على مقدرات حياتنا وأننا لن نرضخ لما جبلنا عليه ولا لما تلقيناه منذ طفولتنا من تربية خاطئة لاتستطيع أن تستحث كل ما لدينا من قوى كامنة ومن استعدادات مطمورة لم يتسن لها بعد أن تشاهد النور .

ومن أهم المقومات الوجدانية التى توفر لنا ثقة بالنفس الخلو من المخاوف المرضية . والواقع أننا نستطيع القول بأن هناك نوعين من المخاوف : مخاوف صحية وأخرى مرضية . والمخاوف الصحية هى تلك المخاوف التى لها وظيفة إيجابية مفيدة فى حياتنا ، والتى لا تزيد أو تنقص فى شدتها عن المعدل المناسب لوقايتنا من الشرور والمهالك . أما المخاوف المرضية فهى تلك المخاوف التى تصير مسيطرة على نفوسنا بغير أن يكون لها وظيفة أو فائدة فى حياتنا ، وهى تلك المخاوف غير المعقولة أو المبالغ فيها والتى لاتسمح لنا بأن نسيطر على وجداننا . انها مخاوف سائدة على الشخصية فى جميع المواقف بغير تبصر بوقائع الموقف وبغير أن تصير لها أهمية فى سلوكنا أو فى توجيه الوجهة الصحية ، وبغير أن يكون لها مغزى أو مبرر تستند إليه .

ويرتبط بهذا موقف الشخص من الحياة ونظرته إلى الواقع من حوله وإلى حاضره ومستقبله وترقبه للأحداث وما يأتى به القدر . وهناك بوجه عام نظرتان إلى الحياة : نظرة تفاؤلية وأخرى تشاؤمية . ونستطيع بناء على هذا أن نقسم الناس إلى فئتين أيضا : فئة التفاؤليين وفئة التشاؤميين . والمتفائل يترقب الخير والنجاح والأحداث المواتية والمساندة له والمؤيدة لمصالحه فى مستقبله القريب ومستقبله البعيد . أما الشخص المتشائم فانه على عكس هذا يعتقد أن المستقبل القريب والمستقبل البعيد ليسا فى مصلحته ، وأن هناك كائنات خفية تتربص به الدوائر وأنه موشك على الهلاك والتدهور والانحطاط .

وبتعبير آخر فان فئة التفاؤليين يعتقدون أن الحاضر أفضل من الماضى ، وأن المستقبل مبشر بالخير وهو بالضرورة أفضل من الحاضر والماضى . أما فئة التشاؤميين فان أفرادها يعتقدون أن الحاضر أردأ من الماضى وأن المستقبل أردأ من كل من الحاضر والماضى . وواضح أن الثقة بالنفس تتعارض تعارضا جذريا مع التشاؤم بينما يكون الشخص الواثق بنفسه فى حاجة ماسة إلى التلبس بالتفاؤل والايمان بالحاضر والمستقبل والاستبشار بالأحداث القادمة فى الحياة .

وهناك بالاضافة إلى هذا تلك الشكوك المرضية التى يؤدى تسلطها على الشخصية إلى فقدان الثقة بالنفس أو إلى اهتزاز تلك الثقة ، بينما يعد التخلص منها مدعاة إلى الايمان بالنفس والثقة فيها . والواقع أن الثقة بالنفس تستوجب من الشخص أن يكون شديد اليقين بالوقائع التى يمحصها وبحيث يصل إلى هذا اليقين الثابت نتيجة الوقوف على الواقع وتبينه . ونستطيع هنا أيضا أن نميز بين نوعين من الشك : شك منهجى وشك يقينى . والشك المنهجى هو ذلك الشك الذى يستعين به الشخص لكى يصل بالتمحيص والفحص والتأمل إلى اليقين . والرائد الأول لهذا النوع من الشك هو الفيلسوف الفرنسى ديكارت الذى اتخذ من الشك طريقا إلى اليقين . أما الشك المرضى فهو تلك الدوامة التى يدخل فيها الشخص لكى ينتقل من شك أكثر بغير أن يصل إلى يقين على الاطلاق .

ولاشك أن النوع الأول من الشك يقوم أساسا على الثقة بالنفس . فأنت عندما تتخذ موقف الشك المنهجى ، فانك تقول لنفسك فى أثناء شكك« طالما اننى واثق فى عقلى وفى قدرتى الذهنية وفى ثباتى الوجدانى ، فانى أستطيع أن أشك مؤقتا فيما توصلت إليه من نتائج وأن أسير فى خطوات شكى المنهجى إلى أن أصل إلى بر الأمان حيث أهتدى إلى اليقين الثابت الذى لايزعزعه شك من أى نوع على الاطلاق .»

ولعل الشك المنهجى بمثابة من يجس البناء ليهدم مايجده غير ثابت الأركان فيه ، وأن يقوض جوانبه المزعزعة لا لكى يستمر فى الهدم ، بل لكى يقيم البناء على أساس وطيد . فليس

الهدم هنا إذن غاية فى ذاته ، بل هو مجرد وسيلة يبتغيها الشخص لتمتين البناء وتمكينه وتثبيت أركانه وجعله مشدودا بعضه إلى بعض بحيث لايكون قابلا للتصدع أو الانهدام .

ومن أركان الثقة بالنفس أيضاً تلك النظرة الواقعية الوجدانية إلى الذات ، بغير استعلاء أجوف ، وبغير احتقار للذات وانزالها عن منزلتها التى تستحقها . وهنا ينبغى التميز بين أربعة مواقف نفسية بتجاه الذات . الموقف الأول هو الموقف الاستعلائى الأجوف ، والثانى هو الموقف الاستعلائى الممتلئ والقائم على أساس من متانة الشخصية . أما الموقف الثالث فهو موقف احتقار الذات والاحساس بالوهن ونبذ الذات من جانب الشخص نفسه . أما الموقف الرابع فهو موقف التواضع القائم على الاحساس بقيمة الذات قِبَل القيم المتعلقة بالشخصيات الأخرى .

ولا شك أن الثقة بالنفس تقتضى الأخذ بالموقفين الثانى والرابع . ذلك أن الثقة بالنفس تتطلب من الشخص أن يكون متسماً بالتقدير الذاتى الصحيح ومن ثم الشعور بالاعتداد بالنفس من جهة وبالتواضع من جهة ثانية . وعلى العكس من هذا فان الشخصية التى تفتقر الثقة بالنفس تتخذ موقفا من موقفين : أما موقف الكبرياء الجوفاء وأما موقف احتقار الذات .

والواقع أن هناك صلة وثيقة بين الاعتداد بالنفس وبين التواضع ثم بين الكبرياء الجوفاء وبين احتقار الذات . ذلك أن الاعتداد بالنفس يعتمد أساساً على الاحساس بالتواضع ، ثم ان الكبرياء الجوفاء هى من وجهة النظر السيكولوجية بمثابة احتقار للذات حدث فيه قلب . فالشخص الذى يحتقر ذاته كثيرا ما يعمد إلى تغطية موقفه هذا بموقف زائف فيه مغالطة ذاتية ، عن طريق الزعم بأنه أفضل من الآخرين ، وأنه أفضل فى تفكيره وقدراته من أترابه ومنافسيه . ولا يكون هذا بالطبع مبنيا على أساس من العمل بل على أساس من المزاعم الجوفاء التى لا تقوم على أساس من واقع .

ومن عوامل فقدان الثقة بالنفس التذرع بالنكوص المرضى ، والانسحاب من الوقت الراهن ومن مرحلة النمو الحالية إلى الماضى البعيد وإلى الطفولة بسلوكها الأجوف غير الناضج . والموقف النكوصى يحدث فى الواقع كنتيجة مباشرة لانعدام الثقة بالنفس وبالواقع الآنى الذى تمر به الشخصية . فالشخص حالما يجد أنه يمر بحاضر غير موات ، فانه كثيرا ما يرجع إلى الماضى ويستمسك به . ولا يكون ذلك الاستمساك بالعقل فحسنب ، بل انه يكون أيضا بالسلوك والممارسة . فالشخص الفاقد لثقته بالنفس ، وبالتالى المستعين بالنكوص أسلوباً للتكيف الذاتى ، إنما يسلك سلوكا غير ناضج ينتمى إلى مرحلة نمائية سابقة على المرحلة النمائية التى يمر بها الآن والتى كان من المفروض أن يسلك وفق ناموسها وقوانينها وأسلوب سلوكها الذى ينتهجه خلاله الأشخاص العاديون .

ثم إن موقف افتقاد الثقة بالنفس كثيرا ماينحو بالشخص إلى التلبس بالحزن والاكتئاب المرضيين . ذلك أن الشخص الذى لا يجد من واقعه الاجتماعى ما يستدعى إحساسه الأسى ، والذى لايستشعر فى نفسه قدرة على الوقوف على أسباب لما يعتمل فى نفسه من حزن دفين واكتئاب ممض ، إنما ينتحى فى نهاية المطاف إلى فقدان الثقة بالنفس والكفر بأنه جدير بأن يكون رابط الجأش مستردا مافقده من عوامل البهجة والسعادة . فليس من الخطأ إذن الربط بين الحزن والاكتئاب المرضيين ، وبين فقدان الثقة بالنفس .

وأكثر من هذا فان الشخص المفتقد للثقة بالنفس كثيرا ما يتعرض للاصابة بالأعمال القهرية وبالعادات الرديئة أو المعوقة أو الضارة . وليس من سبيل إلى تبرئة النفس من ذلك إلا باسترداد الثقة بالنفس . ونستطيع القول بأن الاصابة بكل تلك الاعمال القهرية والعادات الرديئة ، إنما يرتبط ارتباطا مباشرا بفقدان الثقة بالنفس .

أضف إلى هذا مايعرف بعذاب الضمير المرضى . فالواقع أن الشخصية الانسانية عندما تفقد قوامها الذاتى ، وعندما تستشعر الافلاس فى الامساك بمقاليدها ، فانها سرعان ماتعمد إلى تأنيب الضمير وإلى العكوف على ذاتها بالايلام والتجريح . وعذاب الضمير المرضى ما هو فى حقيقة الأمر سوى إحساس بأن الشخصية عاجزة عن تبرير الذات وتخليصها من أخطائها الماضية بالوسائل الايجابية البناءة .

ولا شك أن هناك نوعين من تأنيب الذات : نوع إيجابى بناء ، ونوع سلبى هدمى وهو النوع المرضى . والنوع الايجابى البناء من تأنيب الضمير يستهدف تخليص الذات من الأخطاء وشق طريق جديدة فى الحياة تعوض بها عما فاتها أو تعدل بواسطتها ما تردت فيه من أخطاء ومن انحرافات . أما النوع الثانى من تأنيب الضمير فانه لايستهدف شيئا سوى الايام . ولكأن ذلك الايلام صار هدفا ليس بعده هدف يبتغى .

والشخص المفتقد لثقته بالنفس يعمد إلى تعذيب نفسه بالتأنيب الذاتى لأنه يحس بافلاسه وبأنه غير قادر على تعديل مسار حياته وفق الخط السليم ووفق النمط السلوكى الواجب الاتباع . وليس من شك فى أن تعذيب الذات بتأنيب الضمير الأجوف إنما يدل على فقدان الثقة بالنفس وبعدم تعليق أى أمل فى استرداد تلك الثقة ، والاحساس العميق بأن الحياة صارت مظلمة لاسبيل إلى إشاعة النور فى أرجائها . وإنك لتجد الشخصية الفاقدة الثقة بالذات عامدة إلى هدم ماتبقى لديها من جوانب اعتبار الذات ثم إعلان إفلاسها تماما وعجزها عن تحقيق أى تعديل فى قوامها وسلوكها وإحساسها بتجاه ذاتها .

المقومات الاجتماعية :

مما لاشك فيه أن الوضع الاجتماعي للشخص يحدد مدى ثقته بنفسه . ذلك أن الكيان الاجتماعي لأى شخص يحدد بالتالى كيانه النفسي وفكرته عن نفسه . والواقع أن الانسان ليس فردا قائما بذاته منفصلا عن المجتمع الذى نشأ فى نطاقه . انه خلية فى جسد حى ، والخلية لاتظل حية إلا فى نطاق الجسم الذى تنخرط فى نطاقه . فاذا انسلخت عن الجسد فانها سرعان ما تذبل ويكون حكم الفناء قد صدر ضدها بلا محالة .

وأكثر من هذا فان الفرد يجمع فى نطاقه المجتمع برمته مستوعبا كيانه بداخله ، وكأنه قد امتص المجتمع فى نطاقه الفردى . والصلة بين الفرد والمجتمع تناظر الصلة بين الذرة والكون . فالذرة تتكون من نواة حولها الكترونات . والنواة تتكون من جسيمات هى : البروتونات والنيوترونات . وعدد البروتونات هو نفس عدد الاكترونات . والاكترونات تدور حول النواة كما تدور كواكب المجموعة الشمسية حول الشمس .

ونستطيع القول إن الفرد منا يولد وقد امتص فى نطاقه كل مورثات الأجيال الماضية المتعلقة بالنوع البشرى . وما أن يولد ويترعرع فى نطلق المجتمع حتى يستوعب الكيان الاجتماعى فى نطاقه ، وبذا فانه يستوعب بداخله كيانين : النوع البشرى من جهة ، والمجتمع الحضارى الذى يترعرع به من جهة ثانية . ومعنى هذا أن الرابطة بين الفرد والنوع البشرى من جهة ، وبينه وبين المجتمع الذى يحيا فى ظله من جهة أخرى هى رابطة عضوية غير قابلة للانفصام .

بيد أن الرابطة بين الفرد والمجتمع ليست رابطة ثابتة وليست رابطة حتمية مفروضة فرضا بطريقة مسبقة على الفرد . فكثيرا ما ينحرف الفرد عن المجتمع الذى نشأ فيه ، ويكون عرضة للانحراف عن فلكه أو الوقوف ضده ومقاومته وعدم التكيف معه والادغان لمطالبه .

وفى بعض الأحيان يأخذ المجتمع من الفرد موقفا مضادا أو موقفا مشوبا بالازدراء والاستهجان . وفى مثل تلك الحالات فان الفرد يحس بافتقاد الثقة فى نفسه لأنه انفصل عن الكيان الاجتماعى للمجتمع الذى يرتبط به برابطة عضوية يجب العمل على الحفاظ عليها وتأكيدها . وإحساس الفرد بضعف الرابطة التى تشده إلى المجتمع يجعله يحس بالوحدة والانعزالية ، ومن ثم فانه يبدأ فى فقد الطمأنينة ويحس بحياته موحشة مظلمة ومليئة بالعثرات . وفى نهاية المطاف فانه لايستطيع أن يتحسس طريقه فى الحياة ، مما ينعكس على نفسيته فيفقد ثقته بنفسه .

ولعلنا نذكر فى هذا الصدد ماقال به سجموند فرويد(١٨٥٦ — ١٩٣٩) من أن الطفل يولد وليس لديه« أنا » يحس بها . انه يكون شيئا مبنيا للمجهول وليس شيئا واقعا فى نطاق الشعور لأن الشعور بالذات لايكون قد بدأ بعد فى البزوغ .

وبالنمو يتكون جهاز نفسى لدى الشخص هو« الأنا » . وبه يدرك الفرق بين إنيته وبين العالم المحيط به . ولكن هذا لايعنى انعدام« إلهى » بل معناه وجود قطاع مجهول وقطاع آخر مدرك أو معلوم يقع فى نطاق الشعور .

وبعد هذا تأتى المرحلة الثالثة والأخيرة وهى مرحلة الأنا العليا ، حيث يستوعب الشخص خلالها القيم التى يقول بها المجتمع . والأنا العليا بمثابة رقيب نفسى يحكم تصرفات الشخص ويناهض مسبقا ما يميل إليه من نزعات ورغبات ممنوعة .

ويلخص فرويد الموقف بأن الشخص الكبير يستهدى بمبدأين : مبدأ اللذة ومدأ الواقع فنحن نحاول خلال حياتنا التوفيق بين مايشيع فينا اللذة وبين ما يجعلنا مسايرين للواقع الاجتماعى ومتكيفين للمتطلبات الاجتماعية . وبمقدار ما نحقق هذا التوازن بين المطلبين ، يكون نصيبنا من الثقة بالنفس والاستقرار النفسى .

وإذا كان الشخص يرى المجتمع من خلال نفسه ، فانه فى نفس الوقت يُرى نفسه من خلال المجتمع . فبالنسبة للوضع الأول فاننا نترجم مانراه حولنا فى ضوء إدراكنا وتفسيرنا الشخصى للأشياء ، وأيضا فى ضوء رغباتنا ومثلنا العليا ، وفى ضوء ثقافتنا وما حصلناه من قيم دينية وأخلاقية . أما بالنسبة للوضع الثانى ، فاننا نفسر أنفسنا من خلال ما نشاهده حولنا من أحداث ، وما تقع عليه أبصارنا من مواقف بتجاهنا .

ولعلنا نبدأ فى ترجمة أنفسنا منذ طفولتنا . فما أن نفتح أعيننا على المجتمع الضيق من حولنا وهو مجتمع الأسرة حتى نجد نوعا معينا من المعاملة يقع علينا . ومن ثم فاننا نأخذ فى تقييم أنفسنا من خلال تلك المعاملة ومن خلال تقدير الناس لنا ، ومن خلال مدى اعتزازهم بنا واستمساكهم بوجودنا . فاذا وجدنا أنفسنا منبوذين ومهملين ، فاننا نأخذ فى تقدير أنفسنا بأبخس الأثمان ، ونعتقد أننا غير جديرين بالبقاء . أما إذا وجدنا الآخرين يعتبرون وجودنا شيئا ثمينا وقد أخذوا يدأبون على المحافظة علينا والتضحية من أجل بقائنا بكل عزيز وغال ، فاننا نأخذ بالتالى فى تقدير أنفسنا ، واعتبار ذواتنا جواهر ذات قيمة ذاتية عالية ، ومن ثم فاننا نأخذ بدورنا فى الحفاظ على أنفسنا وتقدير أنفسنا لأنفسنا .

وشاهد ذلك مايحس به الطفل اللقيط . انه يستشعر الهوان فى نفسه ، ولا يجد فى وجوده إلا كل عار له وللمجتمع من حوله على الرغم مما قد يقتنع به من أفكار وما يؤكده له الآخرون من آراء وما يحيطه به معارفه وأصدقاؤه من تقدير وعطف وتبرير لموقفه والتماس العذر له والدفاع عنه .

والواقع أن المجتمع المتمدن يعترف بالفرد أكثر ما يعترف فى ضوء مايستطيع ذلك الفرد تحصيله من معرفة وما يستطيع امتصاصه واستيعابه من تراث . والعلم الذى يقدره المجتمع المتحضر علمان : علم ترجع من ورائه فوائد معينة على الفرد والمجتمع ، وعلم آخر يتعلق بالجوانب التى يعتز بها المجتمع والتى تعبر عن كيانه الروحى وعن النبضات التى تعتمل بين أضلعه والتى تعبر عن آلام ماضيه ومشاعر حاضره وآمال مستقبله .

ويتمثل هذان النوعان من العلم فيا تلقنه المدارس والمعاهد والكليات لأبنائها من علم ومعرفة . فهى تعتز بتلك المعارف التى يتسنى لأبناء الوطن من خلالها أن يكونوا أبناء نافعين وإيجابيين فى مستقبل حياتهم بحيث يعود علمهم بالفائدة على غيرهم وعلى أنفسهم . أضف إلى هذا مايدرسه التلاميذ والطلبة من تراث ليست من ورائه فوائد مصلحية ، وإنما تتمثل قيمته فى مجرد استيعابه . أى أن قيمته لاتتمثل فى النتائج المترتبة على تعلمه ، بل تكون قيمته داخلية فى مجرد الاستيعاب والهضم . فالآداب والفنون والقيم الدينية والمفاهيم الروحية وغير ذلك من علوم ذات قيمة ذاتية لايرجى من ورائها فى الواقع الحصول على منفعة مصلحية ، بل يرجى مز وراء تفهمها الارتفاع بمستوى الانسان إلى مراق عليا .

ومهما حصل الشخص من معارف ، ومهما تدرج فى معارج المعرفة المنظمة المتمثلة فى المراحل التعليمية ، فما لاشك فيه أن الهدف الجوهرى للتربية هو تكوين الانسان المثقف الذى يحس بانسانيته والذى يمتلئ ثقة بالنفس والذى يستطيع أن يستشعر فى نفسه القوة والقدرة على مجابهة الحياة وسبر أغوار المجهول ومجابهة المستقبل بكل شجاعة واقدام وبسالة .

وهذا يستوقفنا إلى التحدث عن القيم . والقيم نوعان : قيم مادية وأخرى معنوية . فكل شئ من الأشياء المادية يقدر بقيمة نقدية معينة . ولكن التقدير المادى للأشياء تقدير قاصر عن تحديد قيمة جميع الأشياء . فهناك كثير من الأشياء ليس لها قيمة مادية محددة ، ولكن قيمتها المعنوية راسخة الأركان ولا يمكن الإغضاء عنها أو التهوين من شأنها . فقيمة العَلَمَ — وهو رمز الوطن — لاتكمن فى ثمن القماش الذى صنع منه ، وإنما قيمته ذاتية مطلقة ، إذ أنه يكون قد اكتسب قيمة روحية تختلف جذريا عن قيمة القماش الذى صنع منه .

وتتحدد قيمة الشخص فى نظر الناس وفى نظر نفسه فى ضوء القيم المادية والقيم المعنوية التى يحوزها . فالشخص الكسّاب الذى يستطيع أن يربح بكثرة وبمهارة يحتل مكانة ممتازة فى نظر الناس وفى نظر نفسه . والقيمة التى يتمتع بها الشخص فى هذه الحالة لاتتعلق بما استطاع كسبه من ثروة فحسب ، بل أيضا بقدرته ومهارته فى الكسب . أما القيم المعنوية التى يحوزها الشخص فانها تختلف من شخص لآخر ، وبالتالى فان مايتمتع به الشخص من قيم مما ينظر إليه المجتمع بتقدير وتقديس إنما يؤدى إلى تحديد وضعه بالمجتمع وإلى تحديد قيمته شخصيا بذلك المجتمع . فكلما كان الشخص أكثر استمساكا بالقيم التى يقدسها مجتمعه ، كان إذن أكثر قيمة هو شخصيا بذلك المجتمع . وعلى نقيض هذا فكلما كان الشخص أقل استمساكا بقيم مجتمعه التى يقدسها ، كان هو شخصيا أقل قيمة فى نظر مجتمعه .

أضف إلى هذا أن الشخص الذى يتوقف عند مجرد تقبل قيم مجتمعه يكون أقل قيمة من ذلك الشخص الذى يؤثر فى قيم المجتمع . وهناك فى الواقع أشخاص قليلون بمكنتهم التأثير فى القيم الاجتماعية . ولقد يؤدى هذا الموقف من جانب أولئك الأفراد إلى مخاطرتهم بوضعهم الاجتماعى ، حتى لقد يتهموا بالمروق من صفوف الجماعة والخروج على مقدساتها وقيمها المطلقة ، وقد يستمر الخسف بهم طوال حياتهم حتى يجئ الجيل الذى يعترف لهم بما قالوا ونادوا به ، فيضعهم فى الموقع الذى يستحقونه حتى ولو كانوا قد اندثروا بين الأموات . ولكن قد يحدث ذلك بعد سنوات قليلة أو كثيرة فى أثناء حياتهم بحيث يكون لهم حظ الاستمتاع بتقدير المجتمع واحترامه وتبجيله لهم .

ولعلنا نقول إن هناك مستويين من التكيف للقيم الاجتماعية : تكيف اجتماعى سلبى ، وتكيف اجتماعى إيجابى . والنوع الأول من التكيف يكون موقف الفرد فيه مقتصرا على مجرد قبول مايقول به المجتمع بغير أن يضيف جديدا إليه ، وبغير أن يحاول التأثير بشخصه فيما هو قائم . أما التكيف الاجتماعى الايجابى ففيه يكون للشخص موقف مؤثر فيما هو قائم من قيم ومعايير . فالشخص هنا لا يقف مكتوف اليدين متقبلا كل مايقال له ، وإنما يأخذ فى التأثير فيما هو موجود ومتطورا به .

بيد أن التطور الذى يحدثه الشخص الذى يأخذ بالتكيف الاجاعى الايجابى ليس مجرد الاستمرار بما هو قائم للانتهاء إلى مايرى وجوب قيامه ، بل إنه يعدو ذلك إلى عملية النبذ . فهو يرفض ويدحض كثيرا أو قليلا مما هو قائم وهنا يكون موقف المتكيف الايجابى هو موقف الثائر والهادم لما هو قائم لكى يبنى من جديد . ولكن هدمه لايكون لكل ماهو قائم ، بل يقتصر الهدم على بعض ماهو قائم والتأكيد على البعض الآخر من البناء القيمى الموجود .

ويتطلب هذا بالطبع التذرع بالشجاعة والجرأة مع وضوح الرؤية والاقتناع والايمان بالقدرة على التعبير عما يؤمن به الشخص . من هنا فاننا نقول إن التكيف الاجتماعى الايجابى بحاجة إلى قدر من الثقة بالنفس أكثر مما يحتاج إليه التكيف الاجتماعى السلبى . بيد أن الشخص – أى شخص – ينبغى أن يمر بمرحلة التكيف الاجتماعى السلبى قبل أن يتسنى له الوصول إلى مرحلة التكيف الاجتماعى الايجابى . فما لم يتسنى للشخص فى مرحلة ما من مراحل حياته أن يتشبع بالقيم الاجماعية القائمة ويهضمها ويستوعبها ، فانه لايستطيع فى المراحل التالية من حياته أن يتطور إلى حالة التكيف الاجتماعى الايجابى .

والزعامة هى فى الواقع نوع من التكيف الاجتماعى الايجابى . ولكن الزعيم إلى جانب أخذه بهذا النوع الايجابى من التكيف يستطيع أن يجمع الأشتات من الأشخاص فى قبضته بحيث يكون هو لسان حال الكثرة من أترابه . وبذا فانه يصير نائبا عنهم ، والمخطط لآرائهم والمجدد لقيمهم ، والسائر بهم نحو طريق التطور الفكرى والثقافى .

ومهما قيل من أن الزعيم لايعدو أن يكون المترجم لما يعتمل فى صدر الجماعة من اتجاهات ، ومهما قيل من أن دور الزعيم لايعدو أن يكون دور المبلور لما هو قائم بالقوة فى صدر الجماعة ، بحيث يستحيل على يديه موجودا وقائما بالفعل ، فاننا نستطيع القول إن الزعيم أيضا إيجابى وأنه مؤثر بداءة ، وأنه فى كثير من الحالات يكون الخالق أو الواضع للبذور الأولى للتطور الفكرى والثقافى فى المجموعة التى يتزعمها . وأكثر من هذا فاننا نستطيع القول بأن الزعيم قد يكون هو الثائر على الجماعة ، ثم يجد مقاومة منها ، فيظل صلبا فى موقفه ومستمرا فى ثورته ضدها إلى أن تخضع له وتستسلم لقبضته وشدة شكيمته .

فالزعامة فى نظرنا ليست مجرد تعبير عن خلجات إحدى الجماعات ، بل هى ثورة مضادة للجماعة من جانب الزعيم ، وتمكن ذلك الشخص الجبار من التغلب على تلك الجماعة وإخضاعها لامرته وسلطته وحوزته على مقاليدها . ولكأن الجماعة فى خضوعها للزعيم كالفريسة التى يتم له اقتناصها واسلاس قيادها له بما لديه من قدرة ومهارة . وحتى على الرغم من أن الزعيم قد يبدى خضوعه لرأى الجماعة ، وعلى الرغم من ادعائه بأنه المعبر عن خلجاتها ، فانه فى الواقع يعمد إلى ذلك حفاظا على كبرياء الجماعة التى قهرها .

ولكأن الزعيم وقد استطاع أن يقهر المجموعة التى سيطر عليها يريد أن يضمن لنفسه الحب والولاء المستمرين بعد أن يكون قد ضمن لنفسه القدرة والقوة ، فيأخذ فى اجتلاب القلوب إليه ليضمن دوام استمرار الزعامة . وهنا نؤكد ماسبق أن قاله فرويد من أن هناك تداخلا عيجبا فيما بين الحب والكراهية . ولكأن الجماعة تحب وتكره زعيمها فى آن واحد . وهنا نجد

لزعيم بعد أن يكون قد قهر الجماعة وتغلب على إرادتها ، يحاول بمهارة أن يحول الدفة من جانب الكراهية له إلى جانب الحب والتقدير من جماعته .

وليس من شك فى أن هذا كله بحاجة إلى ثقة بالنفس من جانب الزعيم الذى يحرك عواطف الجماعة من نطاق الخوف والكراهية والانهزام إلى جانب الطمأنينة والحب والتحرر . ولكأن الزعيم يقول لجماعته « انكم بعد أن خضعتم لى وأسلستم لى القياد ، فانى أرغب الآن وقد اطمأن قلبى فى أن أمنحكم الحرية من قبضتى بحيث لا تكون تبعيتكم لى عن قهر واقتدار ، بل عن حرية واختيار » . وهذا الموقف من جانب الزعيم هو قمة الثقة بالنفس . أليس كذلك ؟

المقومات الاقتصادية :

من المؤكد أن هناك صلة وثيقة بين دخل الفرد وبين ثقته بنفسه . ولكن يجب ألا يأخذنا الحماس فنقول إن العامل الوحيد الذى يقرر ثقة الشخص فى نفسه هو مستواه الاقتصادى وما يستطيع أن يحظى به من أرباح نتيجة ما يبذله من جهد فى عمله . ذلك أن هناك جوانب أخرى من الحياة لاتقل فى أهميتها وفاعليتها عن الجانب الاقصادى سبق أن تعرضنا لها .

وعلينا أن نميز فى الواقع بين جانبين أساسيين فى الحياة الاقتصادية لأى شخص : جانب الكسب ، وجانب الانفاق . والواقع أن الانفاق يترتب منطقيا وعمليا على ما يحظى به الشخص من ربح . ولا نستطيع أن نفصل الواحد منهما عن الآخر ، إذ أن ما ينفقه الشخص من نقود ينبنى أساسا على ما يستطيع الحصول عليه . ومن جهة ثانية فان ما ينفقه الشخص قد يؤثر فى رأس المال الذى يدر عليه الربح إذا كان مشتغلا بالتجارة أو باحدى الصناعات التى تعتمد على رأس مال بحاجة إلى نمو مستمر .

وواضح أن الشخص الذى يحصل على دخل كبير يكون جديرا فى الغالب بأن يشبع حاجاته ويسد مطالبه ويحقق الكثير من رغباته . من هنا فانه يكون بالأحرى ناحيا إلى الثقة بالنفس . ذلك أن الاحساس بالحرمان كثيرا مايكون دافعا للشخص نحو الاحساس بعدم الطمأنينة وانعدام الثقة فى المجهول مما ينعكس فى نهاية المطاف على نفسيته فيأخذ فى فقد الثقة فى نفسه .

والدخل الكافى لسد الحاجات وضمان مستوى معيشى مناسب يشعر الشخص بأنه غير عرضة للاحتياج إلى الناس ، وبالتالى فانه يحس بالغنى عن الآخرين إلى حد بعيد . وعلى الرغم من أن كل إنسان بحاجة إلى غيره ، فان الحاجات تختلف بعضها عن بعض . وأكثر الحاجات امتهانا للكرامة واستذلالا للانسان هى الحاجة المادية . فاذا ما توافرت سبل العيش الكريم للانسان ، فانه يحس عندئذ بأن أهم حاجاته قد سدت وتوافرت ، وأن أية حاجات أخرى

يمكن الاكتفاء بالحصول على البعض منها أو تأجيل الحصول على بعضها الآخر. وطالما أن الحاجة المادية مضمونة ، إذن فلا حاجة إلى طأطأة الرأس والاحساس بالرضوخ أو الاستسلام أو التخاذل ، بل يمكن رفع الرأس شامخا والامتلاء بالثقة بالنفس.

وأكثر من هذا فانك عندما تثرى ويفتح الله عليك بالخير الكثير وتمتلئ خزينتك بالمال ، فانك تجد أن الناس يقبلون عليك من كل فج وقد أحنوا ظهورهم أمامك وطأطأوا الرءوس فى خشية منك وقد أخذوا يكيلون لك المديح ويصفونك بصفات الفضل والذكاء والأخلاق الكريمة والعبقرية الخلاقة التى لا يدانيك بازائها أحد. وطبيعى انك عندما تجد الناس من حولك يبدون لك كل ذلك التبجيل والتعظيم ، فانك تعكس ماتراه أمامك على نفسيتك ، وتمتلئ ثقة بالنفس. ونقول ثقة بالنفس وليس غرورا لأننا لم نفترض فيه بأنك تصدق مايبدونه من مبالغة فى اعظامك وتبجيلك ، ولكنك تفيد من تكريمهم لك بعكس ذلك على نفسك وإحساسك بالاحترام لشخصيتك. وقد سبق أن قلنا إن الانسان يرى نفسه من خلال معاملة الناس له ومن خلال ما يسمعه منهم عن نفسه ، كما يرى العالم الخارجى أيضا من خلال نفسه. فالخارج عن نطاقنا نراه من خلال منظارنا الداخلى ، بينما نرى عالمنا الداخلى من زاوية موضوعية خارجية هى مانراه ونسمعه عن أنفسنا من جانب الناس من حولنا.

وحرى بنا أن نذكر هنا أن الانسان وإن كان يتمتع « بالأنا » التى تجعل منه كينونة قائمة بذاتها ، فانه فى نفس الوقت حائز على كينونة أخرى هى كينونة « النحن » التى يحس الشخص بمقتضاها بأنه والآخرون شئ واحد لا يتجزأ. فاذا كان الشخص واحدا من زمرة الاغنياء ، فانه يحس « بالنحن » تقول « نحن الاغنياء » أو « نحن الواثقين بأنفسنا والمستغنين عن الناس ». وعلى عكس ذلك إذا كان الشخص واقعا ضمن زمرة الفقراء المعوزين ، فانه يكون مفعما بالكينونة « النحنية » التى تقول « نحن الفقراء المعوزين » أو « نحن المفتقرين إلى الثقة بالنفس لأننا فى عوز وفاقه ». والانسان أراد أو لم يرد هو عضو فى جماعة ، « والأنا » لديه ليست حالة دائمة مسيطرة ، بل نستطيع أن نجزم بالقول بأن هناك خطا متوازياً يمثل أحدهما « الانا » بينما يمثل الآخر « النحن » والانسان « إنى » من جهة « ونحنى » من جهة أخرى.

والواقع أن الانسان ينتمى إلى « نحنات » كثيرة تستمر تعمل عملها فى حياته وتستمر متعلقة به لاتفارقه حتى على الرغم من مفارقته لها من الناحية الصورية. فالشخص الذى نشأ فى بيئة فقيرة يضرب العوز بسهم وافر فيها ثم يتاح له أن ينسلخ من تلك البيئة ويرتفع إلى بيئة أخرى غنية ، فان بيئته الأولى تظل ملاحقة له ومعتملة فى كيانه النفسى. « فالنحن » الأولى المتعلقة بالبيئة الفقيرة ، ثم « النحن » الثانية المتعلقة بالبيئة الغنية يظلان فى اعتمال مستمر فى أعماقه لا

يفترقان عنه . وقد يعتقد الشخص أنه قد تخلى تماما عن« النحن » الأولى وتلبس« بالنحن » الثانية الغنية ولكن واقعة النفس يعبر عن غير ذلك ، إذ يظل بلا شعوره متلبسا بقديمه كما هو متلبس بشعوره بمجتمعه الجديد الغنى .

وثمة صلة وثيقة بين المستوى الاقتصادى وبين المستوى الثقافى ، وغنى عن البيان أن وجود مثل هذه الصلة أدعى إلى توفير الثقة بالنفس ، لأن وعى الشخص بنفسه يجعله واقفا على أرض صلبة لا تميد من تحته .

فصاحب الدخل الكبير يعمد عادة إلى توفير وسائل الاعلام ببيته ولأفراد أسرته . فبيته يشتمل على تليفزيون وراديو وغير ذلك من وسائل سمعية وبصرية كما أنه يشترى بعض الجرائد اليومية والمجلات وقد يشترى ما يعن له من كتب ثقافية .

أضف إلى هذا أن صاحب الدخل الكبير كثيرا مايصبو هو وأسرته إلى القيام بالرحلات والجولات وقضاء الصيف بعيدا عن مكان الاقامة ، وهذا التحرك يسمح بالتعرف على آفاق جديدة كما يسمح بتوطيد العلاقات بمجتمعات جديدة وبالوقوف على قيم وأفكار واتجاهات متباينة تدعم كلها الانسان بالثقة بالنفس وبالقدرة على سبر أغوار المجهول والتغلب عليه واخضاعه للارادة .

ولاشك أن الوضع الاقتصادى للشخص يحدد مدى ونوعية علاقاته الاجتماعية وعدد ونوعية المجتمعات التى يرتبط بها ويتعامل معها . فكلما كان المستوى الاقتصادى أكثر ارتفاعا ، كانت المجتمعات التى يخالطها الشخص أكثر وأخصب . والعكس صحيح . فأصحاب الدخول الصغيرة ينكفئون إلى المجتمعات التى نشأوا فيها لايخرجون عن نطاقها ، ولا يتطلعون إلى توسيع نطاق اتصالاتهم بسبر أغوار مجتمعات جديدة .

وهناك علاقة وثيقة بين زيادة الدخل وبين خصوبة الاهتمامات . فالشخص كلما زاد دخله ، زادت بالتالى اهتماماته كما وكيفا . ولاشك أن زيادة الاهتمامات تدعم الشخصية وتجعلها شخصية ممتلئة ، وبالتالى فان الثقة بالنفس تزداد . وليس هناك من يختلف فى القول بأن الانسان عندما يحوز أشياء كثيرة واهتمامات متباينة فانه يحس بالثراء وباحترام لنفسه وبالتالى يستشعر ثقة بالنفس .

وأنت عندما تصبح من الموسرين فان دخولك فى مشروعات جديدة يحتمها عليك وضعك الاقتصادى ، سوف يحملك بالتالى على الوقوف على معلومات جديدة وعلى اكتساب خبرات ومهارات متنوعة تضاف كلها إلى حصيلة شخصيتك ، ممايتأتى عنه ازدياد ثقتك فى نفسك .

وغنى عن القول إن الثراء فى الوقت الحديث يختلف فى صيغه عن الثراء قديما . فلقد كان الأغنياء القدماء هم تلك الفئة التى تكتز الأموال والتى تستثمرها بطريقة ليست بحاجة إلى كثير معرفة ولا إلى تخصصات علمية دقيقة . أما العصر الحديث ، فان الغنى فيه مرتبط بالعلوم التخصصية وبالتكنولوجيا . ومن لا علم له ولا يملك ناصية التكنولوجيا فعليه أن يستعين بأصحاب العلم وبالتكنولوجيين حتى يحافظ على ثروته وينميها . وأضعف الإيمان أن يودع الشخص أمواله فى البنوك والشركات . وفى جميع الحالات لابد له من مصادر خبرية جديدة والوقوف على معرفة جديدة وإقامة اتصالات مع أهل المعرفة وأصحاب الخبرة . وبمجرد دخول صاحب الثروة إلى أحد البنوك وتعامله مع موظفى ذلك البنك ، يسمح له باكتساب بعض المعلومات التى تجعل منه شخصية واثقة فى حاضرها ومستقبلها وراكنة إلى مقومات تسمح بالثقة بالنفس .

والواقع أن المظهر الخارجى الذى يتلبس به الإنسان لما ينعكس أثره من معاملة الناس للشخص . فالذى يرتدى الاسمال البالية لايلقى غالباً معاملة كريمة وتبجيلا وإجلالا ممن يحيطون به من أشخاص ، بينما نجد أن الشخص الرافل فى الحرير فى الصيف والمتقمط بالصوف فى الشتاء وقد أخذ الناس يتطلعون إليه باحترام ، وقد أخذوا يتوقعون فى سلوكه كل ما ينم على الفهم والفضيلة ، وكأن هناك علاقة وثيقة بين القماش والأخلاق .

وما ينطبق على الملابس والمظهر الخارجى ينسحب بدوره على ما يستعين به الشخص فى انتقاله من مكان لمكان وما يتخذه الإنسان مسكنا يعيش فى ظله هو وأسرته . فصاحب السيارة يحظى بتقدير أكثر ممن يركب مع الجمهور مزاحما فى وسائل النقل العامة . وصاحب القصر المنيف تحيطه المهابة يختلف عن ساكن الكوخ الذى لايلقى إلا كل ازدراء وامتهان . وفى جميع الحالات فان المظاهر الخارجية التى يحيط بها الشخص نفسه بسبب وضعه الاقتصادى إنما ينعكس عليه فى معاملة الآخرين له ، وبالتالى فى مدى احساسه بالثقة بالنفس .

وإذا صح هذا فى جميع العصور ، فانه يصح بالأولى فى عصر المادة الذى يقاس فيه كل شىء فى ضوء ما له من قيمة اقتصادية . والواقع أن التعميم هنا مبالغ فيه ، إذ من المبالغة القول بأن كل شىء الآن يقاس فى ضوء القيم الاقتصادية ، وإذا أردنا الدقة فى القول فعلينا أن نقول إن القيمة الاقتصادية تحتل مكان الصدارة بين القيم المتباينة . ولم تكن القيم الاقتصادية تحتل فيما مضى تلك المكانة ، عندما كانت القيم الروحية هى السائدة على جميع القيم . لقد كانت هناك عصور سادت خلاله القيم الدينية ، فكان الناس يعيشون لآخرتهم ولا يتخذون هذه الحياة إلا كمعبر يسيرون فوقه للوصول إلى الآخرة .

ولكن التطورات الحضارية انتحت بالناس إلى غير ذلك ، فصاروا يتشبثون بالقيم الاقتصادية أكثر من تشبثهم بالقيم الاجتماعية والروحية المتباينة . وأسباب ذلك كثيرة متنوعة : منها — فصل التعليم عن القيم . نعم إن المدارس ما تزال من الناحية الرسمية حاملة لواء الأخلاق ، ولكن واقعية التعليم تؤكد إغضاء المدارس عن القيم الأخلاقية وتشبثها بالقيم الاقتصادية وإن كان ذلك التشبث يتخذ طريقا غير مباشر . فأنت إذا سألت أى أب أو أى أم : لماذا ترسل ابنك أو ابنتك إلى المدرسة ؟ فانه سرعان ما يجيبك بقوله : لكى أضمن له مستقبلا سعيدا . والمستقبل السعيد هو المستقبل المادى . وشاهد ذلك اقبال الطلبة على القسم العلمى أكثر من اقبالهم على القسم الأدبى . ولعلنا هنا نتساءل : هل أولئك المقبلون على القسم العلمى لديهم ميل حقيقى لدراسة العلوم دون الآداب ؟ الواقع أن اقبالهم على الالتحاق بالقسم العلمى إنما هو اقبال على قسم يضمن لهم دخلا أكبر من الدخل الذى يكفله القسم الأدبى بما يوجه إليه من كليات نظرية لاتكفل المستقبل الباهر من الناحية الاقتصادية .

لقد كان العلم والمعرفة بعامة فيما مضى هدفا يقتنى فى حد ذاته للحصول على مايسمى بالحكمة ، وكان الحكماء يشتهرون بالزهد فى الدنيا ومتعلقاتها ويكرسون الجهد كله سعيا وراء المعرفة باعتبار أنها كنز له قيمته الذاتية بغض النظر عما يكفله ذلك الكنز من وفر وجاه . أما اليوم فقد صارت المعرفة والعلوم بأنواعها المختلفة بمثابة سلعة تباع وتشترى ، بل وتقدر بالمال وتسعر كالخضر والفاكهة واللحم .

وترتب على هذا أن صار الشخص الذى يحمل مؤهلا حظى بتسعيرة أعلى هو الجدير بالثقة بالنفس ، بينما يكتب التخاذل والانزواء للشخص الذى هبطت تسعيرة شهادته .

وحتى فى اختيار الزوجات والأزواج لم يعد المعيار الذى يعتد به هو الأخلاق الكريمة أو البصيرة النافذة أو عراقة الأصل أو أى من القيم التقليدية التراثية ، بل صار المعيار اقتصاديا بحتا . فيقاس العريس وتقاس العروس بما لديهما من مال وما يحملانه من مؤهلات تسمح لهما بمكانة اقتصادية مرضية أو مرموقة .

ونفس الطابع السائد بالحضارة الحديثة يتسم بعدم التمايز فى ضوء أى شئ سوى الجانب الاقتصادى . فنحن فى المدينة لانكاد نميز بعضنا من بعض إلا فى ضوء الشكليات التى يتلبس بها ظاهرنا الخارجى . فنعرف الشخص بما يرتديه من ملابس وما يركبه من وسائل انتقال وما يقطنه من مسكن . ومن له قيمة هو الذى يمتلك أكثر وما لديه من فرص أكبر للامتلاك والتحصيل المادى . أما الفقراء والعاجزون عن الكسب ، فانهم ينزوون فى ركن بعيد عن الأنظار وقد تملكتهم الرعدة واحتقار الذات . فالثقة بالنفس ترتبط بما فى الجيب وبما يتوقع وصوله إلى الجيب أو الحساب الجارى بالبنك .

وحتى فى ظل القانون الواحد ، فان الجرم الذى يرتكبه الغنى لايجد العقوبة التى يلقاها الفقير . والسبب فى ذلك ليس عنت القضاء أو اختلاف نصوص القوانين التى تطبق على الاغنياء عما يطبق على الفقراء ، وإنما السبب فى ذلك هو أن الغنى يستطيع أن يستأجر مشاهير المحامين للدفاع عنه ، بينما لايستطيع الفقير إلا اللجوء إلى العاجزين من المحامين أو الناشئين منهم الذين لم يحوزوا خبرة كافية للدفاع عن الجرائم الخطيرة . وإنك لتجد الغنى إذا ما زلت قدمه فى خطأ قانونى لا يفقد ثقته بنفسه ، لأنه يضمن لنفسه من يدافع عنه وما يتسنى له دفعه من كفالة يفرضها عليه القانون ، بل ويضمن حياة كريمة بعد خروجه من السجن إذا ما تحتم دخوله والحكم عليه بقضاء وقت يطول أو يقصر به .

وانك لتجد فى ظل الحضارة الحديثة المتسمة بالمادية القُحَّة أن كثيراً ممن لا وزن لهم فى أى مجال إلا فى المجال الاقتصادى وقد أفعموا ثقة بالنفس حتى لقد يقدموا على التحدث فى كل شئ والحكم على أى شئ وكأن الحقيقة لا تفلت إلا من بين شفاههم ، وكأن الأصفر الرنان يكفل لهم الحكمة تنساق على ألسنتهم . ومما يؤسف له أن وسائل الاعلام كثيرا ما تشجع ذلك فتجد مذيعا أو صحفيا يسأل إحدى الراقصات عن أفضل طريقة فى تربية البنت فى المراهقة . وتجده يستقبل كلامها بتجلة واحترام مما يوحى للمشاهدين أو المستمعين أو القارئين بأن أصول التربية قد كفلت للراقصة طالما أن المال قد توافر لها وحشا جيوبها .

وخلاصة القول إن هناك صلة وثيقة بين الثقة بالنفس وبين الجانب الاقتصادى الذى يكفل للشخص ، سواء استغلت هذه العلاقة الوثيقة استغلالا رديئا أم وضعت فى مكانها الصحيحة الحقيقة بها .

الفصل الرابع
الثقة بالنفس والحياة

الجنس والأسرة :

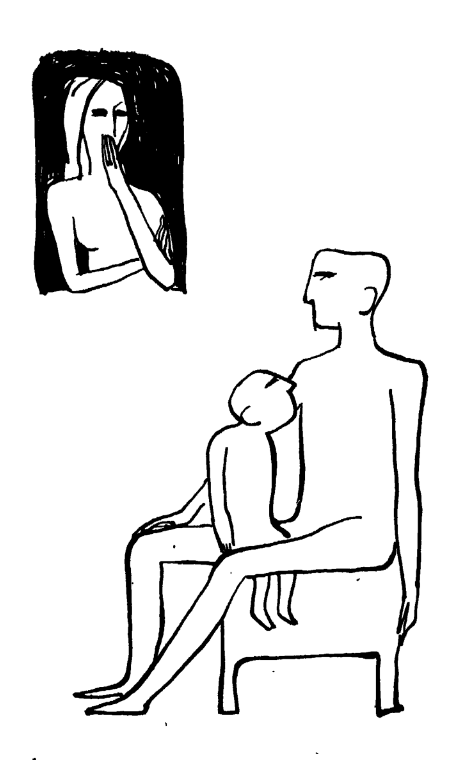
للجنس معنيان : معنى بيولوجى ، والثانى نفسى . والمعنيان متداخلان أشد التداخل ، فكل نشاط جنسى بيولوجى له جانبه النفسى أيضا ، كما أن كل نشاط نفسى جنسى لابد صادر عن نشاط بيولوجى غير طاف على السطح . فما نسميه بالحب العذرى له أيضا أصوله البيولوجية وإن كانت مستخفية ومتخذة طرقا تحتية غير واضحة حتى للمحب ذاته .

الواقع أنه كما سبق أن قلنا فان كل نشاط يقوم به الانسان مهما كان ضيق النطاق لابد له من دعامة من الثقة بالنفس حتى يكفل له النجاح . ذلك أن إحساس الانسان بانعدام الثقة بالنفس فى أثناء تأدية أية عملية ، إنما يحمله حتما على التوقف عن الاستمرار فيها . وحتى إذا استمر مجبرا على أدائها ، فان أداءه لها يكون مفعما بالتخاذل والعشوائية والتخبط .

وبالنسبة للعمليات الحيوية لابد من توافر الاحساس بالثقة بالنفس حتى يتسنى الاضطلاع بها . خذ مثالا بسيطاً القيام بتحريك شئ من مكان إلى مكان آخر . إنك لابد أن تكون واثقا من قدرتك على حمله قبل الاقدام على ذلك . فاذا لم تتوافر لديك تلك الثقة ، فانك تفشل حتما فى حمله .

وبالنسبة للممارسة الجنسية فى أبسط صورها وهو مجرد التفاهم مع الطرف الآخر من الجنس الآخر ، يجب أن يكون الشخص مفعما بالثقة بالنفس فى نجاح إقامة علاقة اجتماعية مناسبة معه وسيادة التفاهم والتجانس فيما بينهما . ولعل فترة الخطوبة هى التى تحدد نجاح العروسين فى إقامه تلك العلاقة وما إذا كانت الثقة بالنفس كافية لدى كل منهما فى توطيد وإرساء أسس التعاون فيما بينهما على الوجه الأكمل . ونستطيع أكثر من ذلك أن نقول إن فترة التعارف قبل الخطوبة تحدد أيضا كبداية ما إذا كان كل من الطرفين قد حظى بالقدر لمناسب من الثقة بالنفس فى ضوء مايتم بينهما من حديث ومواقف .

وفى الزواج نفسه يتحدد نوع العلاقة الجنسية الناجحة فى ضوء مدى ثقة كل من الطرفين فى نفسه من حيث القدرة على النهوض بممارسة جنسية ناجحة . لقد كان الاعتقاد قديما أن النشاط الجنسى فى الزواج إنما يعتمد على الغريزة البحتة وعلى القوة الجسمية وحدها . ولكن الواقع أن هناك عاملا هاما مسيطرا فى النهوض بالمسئولية الجنسية بين الزوجين . فاذا لم يكن



الزوج واثقا من قدرته على ايصال زوجته الى النعاظ فى الممارسة الجنسية ، فانه لايستطيع الاستمرار إلى أن يتم لها ذلك ، بل إنه سرعان ما يفرغ من نشاطه قبلها ، ومن ثم يتملكها الغيظ وتصاب بالاحباط . وإذا ما تكرر منه ذلك ، فانها تتهمه بالأنانية أو بالخور الجنسى ، ومن ثم فانها تكره الزواج وتشعر بأن ذلك القرين ليس كفؤا لها ، وانه ليس جديرا بتقديرها لأنه خالى الوفاض من الناحية الجنسية .

وبالنسبة للزوجة أيضا يجب أن تكون واثقة بنفسها حتى تستطيع توفير المناخ المناسب لزوجها فى المعاشرة الجنسية ، وأن تشجعه على امتلاك ناصية نفسه وألا يندفع فى الانفعال الجنسى قبل الأوان حتى يتحقق للطرفين ما يصبوان إليه من متعة متبادلة .

والواقع أن كثيرا من المشكلات التى تنشب بين بعض الأزواج والزوجات إنما تنشأ عن نقص فى الثقة بالنفس . فالحالات التى يتوهم الزوج فيها أن زوجته تغضى عنه أو أنها ليست معجبة به أو أنها تحاول خيانته مع غيره أو تخونه بالفعل ، إنما يكون الأساس فيها هو إحساس الزوج بأنه غير جدير باعجاب زوجته ، وإحساسه الداخلى بأنه ليس حاصلا على ثقة بالنفس كافية . ومن جهة أخرى فان الزوجة التى لايهدأ لها بال وقد خيمت عليها الشكوك بازاء زوجها وعلاقاته بأخريات ، إنما تكون غير واثقة بنفسها بل وقد تحس بأنها قبيحة الخلقة — بغض النظر عما إذا كانت خلقتها قبيحة أم جميلة . فالمسألة متعلقة بما يتسلح به الشخص من ثقة بالنفس .

والمثل السائر الذى يتردد على ألسنة كثير من الحكيمات من السيدات « ياوحشة كونى نغشة » لايجانب الصواب ، بل يشمل كثيرا من الحق . ذلك ان « النغشة » هى تلك المرأة المفعمة بالثقة بالنفس ، والتى لاترى غيرها أكفأ منها فى تمركز الاعجاب حولها . ولاتستطيع المرأة أن تكون « نغشة » إلا إذا كانت تعتقد فعلا فى قدرتها على جذب الانتباه إليها والاستحواذ على قلوب المحيطين بها والاستيلاء على إعجابهم بها .

على أن الثقة بالنفس لدى الزوج ولدى الزوجة بحاجة إلى دعم من الطرفين المتقابلين . فمن واجب الزوج أن يفعم زوجته بالثقة بالنفس بصفة دائمة . فلا بد له من أن يبدى إعجابه بجمالها كل يوم وأن يجدد مفاتنها ، ولا يسمح للاعتياد والتقادم بالانصراف عن التعبير عن الاعجاب . ذلك أن كثيرا من الأزواج وقد اعتادوا مشاهدة جمال زوجاتهم ينصرفون عن ابداء الاعجاب لهن ، ومن ثم فان الاعجاب بنفسها يأخذ فى التزلزل والخفوت ، فتبدأ ثقتها فى نفسها فى التزايل ، ولا تجد فى نفسها ما يدعو إلى الاعجاب . فاذا ما سمعت كلمة إعجاب من رجل آخر غير زوجها ، فانها سرعان ما تستفيق إلى كيانها الجمالى ، فتأخذها النقمة على زوجها كل مأخذ وتبدأ فى إكالة له عبارات الاتهام بأنه غير جدير بجمالها ، وأنه خائن أهوج طماع ما يكاد يحصل على مبتغاه حتى يزهد فيها ويغضى عنها ويشمئز منها ويبحث عن سواها .

والزوج بدوره بحاجة إلى غذاء لثقته بالنفس من زوجته . فلا بد للزوجة من العمل عل دعم ثقة زوجها فى نفسه حتى لايسعى للحصول على ذلك الغذاء من مصدر آخر غريب . فاذ ماضنت الزوجة بابداء الاعجاب لزوجها ، فانه يبدأ فى البحث عمن تبدى له الاعجاب م بنات جنسها ، ولاتعييه الحيلة فى ذلك . وهكذا تنهار العلاقة الزوجية أو تكاد بسبب عد مداومة تغذية الثقة بالنفس لدى الطرفين بواسطة الطرفين.

بيد أن تلك التعذية النفسية يجب أن تكون تعذية طبيعية حقيقية ولا تكون روتينا زائفا فالواقع أن الكلمة الصادقة تكون كالورقة المالية التى لها رصيد حقيقى ، أما الكلمة الزائفة فهو كالعملة الزائفة التى لاتعبر عن رصيد حقيقى . والانسان بطبعه لماح للحقيقة ، ولديه القدر غالبا على التمييز بين الأصالة والزيف ، وبين الحق والباطل ، وبين الاعجاب والخداع

ولكن المسألة بحاجة إلى تدريب . فأنت تستطيع تدريب نفسك على الاستمتاع بجما المنظر الطبيعى الذى تطل عليه شقتك التى تسكن فيها مهما طالت مدة إقامتك بها . ومتذو الجمال يستطيع أن يرى الجمال ويستمتع به مهما طال عهده به ، ومهما وقع بصره عليه أو وصل إلى سمعه إذا كان مما يسمع . فمتذوق الجمال لايسلاه ولا ينبو عنه ولا يزهد فيه ، بل يستمر متعلقا به مقبلا عليه ناهلا من ينبوعه . فالمتذوق للجمال كمدمن الخمر ، كلما شرب كأسا تاقت نفسه إلى كأس أخرى من نفس المشروب .

وثقة الزوجين بعضهما فى بعض وثقة كل منهما فى نفسه تنعكس بلا شك على الكيان العام للأسرة وعلى الجو العام الذى يشيع فى أرجائها وفى أبنائها . فالأسرة التى تستشعر الثقة فى نفسها تقدم أبناء أشداء للوطن قمينين بالكفاح وشق الطريق والتغلب على الصعوبات وإحراز النجح فيما يضربون فيه من شئون الحياة المتباينة . وعلى عكس ذلك فان الأسرة التى يفتقر أبناؤها إلى الثقة بالنفس فانها تقدم للوطن مواطنين خائرى النفس غير مقدامين منهزمين وداعين إلى الهزيمة والتواكل والاحباط .

وتتضح ثقة الأسرة فى نفسها فى نجاح علاقاتها بالأسر الأخرى . ذلك أن الأسرة كائن عضوى له سمة عامة ومواقف تنم عليه . والأسرة الواثقة بنفسها تستطيع أن تقيم علاقات إيجابية مع الأسر المجاورة ، وتستطيع أن تقدم إليها الخدمات ، وأن تمنح بغير انتظار لاسترداد عوض عما تقدمه . ولكنها أيضا أسرة تحافظ على كيانها الاقتصادى دون اغتصاب لحقوقها أو اعتداء على ممتلكاتها .

والأسرة الواثقة بنفسها لاتسمح بالتنازل عن استقلالها أو إفشاء أسرارها أو السماح بتدخل الأسر الأخرى فى شئونها الخاصة أو فى منازعاتها التى قد تحدث بين فرد وآخر من أفرادها ، بل تجعل فض تلك المنازعات من شئونها الخاصة بها .

وأكثر من هذا فان الأسرة الواثقة بنفسها لاتسمح بالذوبان فى أية أسرة أخرى حتى ولو كانت أسرة الزوج التى هو ابنها أو أسرة الزوجة التى هى بنتها . فطالما أن أسرة جديدة قد تكونت فيجب أن تتم بلورتها وأن تتخذ شكلا مميزا لها ، وأن تتشبث باستقلالها وتدافع عن كيانها وقوامها الذاتى القائم برأسه .

ويظهر أثر ثقة الأسرة بنفسها فى نجاح أبنائها فى تلقى الخبرات الجديدة وهضمها . والواقع أن المثيرات التى تحيط بالناس قد لاتختلف جوهويا من أسرة إلى أسرة أخرى ، ولكن الاختلاف بين أسرة وأخرى يكمن فى مدى ثقة أبناء الأسرة فى أنفسهم من حيث قدرتهم على هضم المؤثرات التى يتلقونها بحيث تصير من صميم كيانهم ، ولاتظل كينونات غريبة عنهم ومباينة لمقوماتهم . ومن جهة أخرى فان الثقة بالنفس التى يتلبسون بها تجعلهم قادرين على التميز بين المؤثرات التى تصل إليهم (أو التى يصلون إليها) ، فيتقبلون ما يتناسب معهم وما يفيدهم وينبون عما يتعارض مع واقعهم وما قد يضر بهم .

ولاشك أن ثقة الابناء بأنفسهم يدرأ عنهم كثيرا من ظواهر السلوك الشاذ التى تسبب لهم المشاكل مع أترابهم فى المدرسة . ذلك أن السلوك النابى عن المألوف الذى يتأتى عن نقص أو انعدام الثقة بالنفس إنما يعمل على سخرية زملاء الدراسة منهم وإحساس المدرسين بشذوذهم ، ومن ثم يجد أولئك الأبناء الشذاذ معارضة من كل جانب ، من الزملاء والمدرسين على السواء . وطبيعى أن يتخذوا من تلك المعارضة موقفا عدوانيا أو دفاعيا ، وما يترتب على ذلك من تعقيدات سلوكية ومشكلات نفسية تعرقل سعيهم فى الحياة وتجعل منهم كائنات شائهة غير منسجمة مع سواها من أفراد . وكلما صادفتهم صعوبة سلوكية ازدادوا شكا فى قدرتهم على التكيف للمجتمع واشتدت إحساساتهم بفقد الثقة بالنفس .

والواقع أن كثيرا من حالات التخلف الدراسى إنما تتأتى عن انعدام ثقة الطفل بنفسه . فهو طالما فقد ثقته فى نفسه ، فانه لايستطيع أن يتلقى عن المعلم ما يقوم بتدريسه ، ولا يستطيع أداء واجباته المدرسية التى يكلفه مدرسه بأدائها بالبيت على الوجه الأكمل كما أنه لايستطيع استظهار مايطلب منه استظهاره ، بل انه لايستطيع التوصل إلى حل أية مسألة رياضية مهما كانت بسيطة لأنه لايثق فى قدرته على أداء تلك العمليات العقلية التى تتطلبها تلك المسألة .

ومما يسم الأسرة الواثقة بنفسها قدرتها على التخطيط الجديد والمستمر لنفسها ، وفتح آفاق جديدة أمامها مما يسمح لها بالتقدم فى ركب الحياة والتقدم فى مضاميرها وتوسيع آفاقها . ولاشك أن التخطيط عملية لازمة ولازبة لامفر منها لكل من الفرد والمجتمع . فكما أن الفرد لابد أن يتذرع بخطة يشق بها طريق حياته ويسبر بها أغوار المجهول ، كذلك الحال بالنسبة بأى

مجتمع كبر أم صغر . والأسرة كمجتمع صغير أو بتعبير دقيق الخلية الأولى للمجتمع ، لابد لها من شق طريقها بين الأسر المتباينة . ولابد لتلك الخلية من التذرع بالثقة بالنفس حتى تستطيع أن تجهز الطاقة المطلوبة للعمليات التى تعتزم القيام بها ، كما يجب أن تعدل من طرائقها بما تستلزمه الظروف الطارئة التى لم تكن فى الحسبان .

والأسرة الواثقة بنفسها تستطيع أن تتخذ موقفا حازما وحاسما من الأعداء المتربصين بها والذين يكيدون لها ويضمرون لها الشر . ولسنا هنا نقصد أن تتخذ الأسرة الواثقة بنفسها موقفا عدوانيا بل ما نقصده هو اتخاذ موقف التماسك النفسى مع القدرة على الدفاع عن ربوع الأسرة . ذلك أن الأسرة بمثابة وطن صغير . وجدير بالمواطنين الصالحين أن يدافعوا عن وطنهم وعن رحابه . بيد أننا لانصل فى تشبيهنا بالمواطنة فى ربوع الأسرة إلى حد الاشتباك مع الأسر المعادية ، لأننا فى ظل المجتمع الحديث والحضارة الحديثة تؤمن أيضا بسيادة القانون . ولسوف تنتهى الحروب نهائيا بين الأوطان الكبيرة عندما يشتد ساعد الأمم المتحدة وتتمكن من فرض سلطان القانون بين الدول بحيث يتسنى لها احقاق الحق بحزم وحسم .

المدرسة والحياة المدرسية :

مما لاشك فيه أن الطفل يتلقى أول بذور الثقة بنفسه من أسرته وما يشيع فيها من قيم تتعلق بقيمة الفرد وحريته فى التعبير عن نفسه باستقلالية وحرية . ولكنا نعتقد أن المدرسة صارت فى العصور الحديثة أبعد أثرا فى الحياة الناشئة من الأسرة ، وخاصة بعد أن أخذت الحضانة تستأثر برعاية الطفل فى سن مبكرة جدا من حياته . أضف إلى هذا أن الطفل بالمدرسة الابتدائية ثم الطالب بالمدرسة الاعدادية والمدرسة الثانوية والجامعة يقضى جل وقته إما بين أقرانه من الزملاء وفى رعاية أساتذته ، وإما فى الاستذكار بالبيت مما يدل على أن المدرسة أو الكلية تلاحق الناشئة والشباب حتى بعد انصرافهم عنها إلى بيوتهم وتستأثر باهتمامهم بل وباهتمام الوالدين اللذين يحضان الابن والبنت على الاستذكار والمثابرة على الاطلاع .

والواقع أن الاتصالات والتفاعلات التى تحدث بين التلاميذ بعضهم وبعض فى المدرسة والجامعة ثم بينهم وبين القائمين على تربيتهم وتعليمهم ، إنما تصبغ الحياة المدرسية والجامعية بصبغة معينة وتحدد مدى ثقة الشاب والشابة فى شخصيتيهما وتحدد موقفهما من الحياة ومن المجتمع . بل وتحدد النهج الذى سيتبعانه فى حياتهما فى المستقبل وما يتسم به هذا النهج من ثقة بالنفس أو من انزواء على النفس والانطواء بعيدا عن مناشط الحياة واصطراعاتها .

ومن أهم العوامل التى تحدد نوعية الحياة المدرسية تلك الفلسفة التى تأخذ بها المدرسة أو الجامعة نفسها بها ، وما ترسمه من مبادئ فى معاملة أبنائها وبناتها . وهناك بوجه عام فلسفتان

يمكن أن تستعين المدرسة أو الكلية باحداهما فى معاملة التلاميذ أو الطلبة : الفلسفة الأولى هى الفلسفة الدكتاتورية والفلسفة الثانية هى الفلسفة الديموقراطية . والفلسفة الأولى تركز مقاليد المدرسة أو الكلية فى يد ناظر المدرسة أو عميد الكلية ، ولا تسمح للتلاميذ أو الطلبة بالمشاركة فى الحكم أو بتسيير دفة العمل أو وضع المناهج أو ارساء التقاليد المدرسية أو الجامعية . أما الفلسفة الديموقراطية فانها على عكس ذلك تؤمن بأن التلاميذ يمثلون الشعب بالمدرسة أو الكلية ، وأن للشعب الحق كل الحق فى أن يحكم نفسه بنفسه ، وأن من الخطأ فرض وصاية عليه من الكبار . فللتلاميذ والطلبة الحق كل الحق فى أن يحكموا أنفسهم بأنفسهم وأن تكون لهم الكلمة الأولى فى المناهج وفى إرساء التقاليد المدرسية والجامعية وهم الذين يجب يمسكوا بأيديهم الطرق التى تتشكل بمقتضاها الجمعيات المدرسية والتنظيمات الطلابية المتباينة وألا تقدم إليهم تلك التشكيلات جاهزة مرسومة بواسطة الكبار الذين يقومون بالعمل بالمدرسة أو الكلية أو خارجها بالجهات العليا بوزارة التربية أو وزارة التعليم العالى .

وهناك بلا شك أطياف بين هذين الاتجاهين المتطرفين . فهناك حلول وسط تقرب بين الاتجاه الدكتاتورى البحت والاتجاه الديموقراطى البحت . وتتحدد تلك الأطياف فى ضوء مدى الوعى الطلابى والجماهيرى من جهة ، وفى ضوء الفلسفة التربوية التى يؤمن بها المجتمع ككل من جهة ثانية ، وفى ضوء مدى ما يحرزه كلا الاتجاهين الدكتاتوري والديموقراطى من نجاح ومدى ما يثبت من فعالية فى الواقع وفى ضوء سجل الماضى بل وفى ضوء سجل تاريخ المدارس والكليات بالمجتمعات الأخرى من جهة ثالثة .

ويعمد مناصرو الاتجاه الدكتاتورى إلى الزعم بأن هذا الاتجاه وتطبيقاته هو القمين بغرس الثقة بالنفس فى قلوب التلاميذ والطلاب ، بينما يطعنون فى الاتجاه الديمقوقراطى ويتهمون أصحابه بأنهم لابد فاشلون فى غرس الثقة بالنفس فى قلوب التلاميذ والطلاب . فهم يرون من جهة أن ناظر المدرسة أو عميد الكلية الدكتاتورى لا يستأثر بكل السلطة فى يده كما يزعم الديموقراطيون افتراء ، بل هو يمثل قمة السلطة فحسب ، وهو يسلم بالتسلسل لمن تحت امرته سلطات مطلقة بحيث يتسنى لكل شخص فى موقعه أن يكون سلطة حاسمة وقاطعة ومنفذة ، وعلى كل من تحت امرته أن يطيعوا . والدكتاتوريون يزعمون أن الثقة بالنفس لا تعتمد على كثرة التفكير بل على موقف وجدانى وإدارى معين من شأنه أن يجعل الواقع الخارجى خاضعا للبت المباشر بغير اجالة التفكير مدة طويلة ، أو إن شئت فقل ان الدكتاتور لايعتمد على المنطق الذى يوازن بين أمرين أو أكثر ثم يختار واحدا بالموازنة والمقارنة والنقد ، بل هو يعتمد على شئ آخر غير المنطق هو الحدس . والحدس هو حكم مباشر نتيجة رؤية نفسية معينة يرى الشخص فيها الحقيقة دفعة واحدة وبغير تدرج بفكر منطقى تسلسلى . فالحدس يتأتى للدكتاتور طفرة واحدة

ولا يتطلب وقتا للشك أو المفاضلة أو حتى مراجعة ماسبق له أن اتخذه من قرارات . وهذا الموقف الحاسم والطفرى يقوى الثقة بالنفس فى رأى الدكتاتورين لأن الشخص الذى يتخذه يؤمن سلفا بصحة ما يتخذه من قرارات ، بل إنه ينزه قراراته عن النقد سواء النقد الذاتى أو نقد الآخرين . وأكثر من ذلك فان الدكتاتور يعتبر أن النقد الذاتى ونقد الآخرين مدعاة لفقدان الثقة بالنفس ، وذلك لأن معنى النقد الكشف عن النقائص التى يتضمنها التصرف ، والوقوف على جوانب النقص فى القرارات مما يفقد الشخص — فى زعمهم — القدرة على التماسك النفسى وتنزيه الشخصية عن الخطأ .

ويضيف الدكتاتوريون إلى هذا أن الديموقراطية بما تزعمه من حكم المجموعة لنفسها إن هى إلا تغطية وإيهام لحكم أقلية ماكرة مندسة فى المجموع . فهناك أقلية تحكم بمكر ودهاء وتدفع بالجمهرة إلى اتخاذ موقف جماعى معين . وكيف يستطيع الشخص العادى أن يتلبس بالثقة بالنفس وهو لايكاد يستبين طريقه فى المجموع ، وحتى إذا هو استطاع أن يشق طريقه إلى أعلى فانه يجد الضغوط الجماهيرية تكتنفه من كل جانب وقد عملت على تقليم أظافره والحيلولة بينه وبين ممارسة سلطاته ، وبينه وبين حسم الأمور بالطريقة التى يراها هو . إنه لا بد تبعا للأسس التى تقوم عليها الديموقراطية أن يستلهم المجموع لا أن يستلهم صميم كيانه الداخلى . وأنا له أن يحقق ذاته ، وقد بصم على أن يحقق الكيان الجماهيرى لا أن يحقق ذاتيته ؟

وبينما نجد أن دعاة الدكتاتورية يدافعون عن أنفسهم وعن أتباعهم وينيطونهم بالثقة بالنفس دون الديموقراطيين ، فاننا نجد أن الأخيرين من جهة أخرى يتحفزون للدفاع عن موقفهم ، زاعمين أن الديموقراطية بما توفره من فرص ومن تكافؤ هى الجديرة بتوفير الثقة بالنفس للناشئة ولكل المترسمين لخطاها والمتمسكين بتلابيبها والمخلصين فى تطبيق مبادئها . وبينما نجد أن الديمقراطيين يدافعون عن الديموقراطية باعتبار أنها السبيل الأمثل لغرس روح الثقة بالنفس . فانهم من جهة أخرى ينعون على الدكتاتورية لأنها المعول الهدام لكل ثقة بالنفس ولأنها منهج للحياة لايكفل للمتذرع به أن يحقق ذاتيته ولا أن ينمى فى نفسه عوامل الايمان بالذات وبالقدرة على تحقيق الهوية الذاتية .

فالديموقراطية ليست كما يزعم الدكتاتوريون هى حكم الدهماء ، ولاهى حكم المجموعة كلها للمجموعة كلها ، بل هى حكم نواب المجموعة للمجموعة بالانتخاب الحر . فهى أولا وقبل كل شئ تتيح الفرصة أمام الجميع للتبريز والتقدم فى ركب الحياة فى أى موقع اجتماعى بغير احتكار للسلطة وبغير توريث لزمام الأمر . فأنت فى ظل الديموقراطية تستطيع أن تشق طريقك إلى القمة بما تثبته للمجموع من أنك جدير بالثقة وبأنك قادر على تحقيق ذاتك من

خلال تحقيق الذاتية الجمعية . وهل من سبيل آخر لتحقيق الذات — طالما أنك عضو بمجتمع — إلا عن طريق استرضاء المجتمع واستمالته واقناعه بأنك جدير بثقته .

ومن جهة أخرى فان الديموقراطية تعتبر منهجا تربويا لتنمية روح الزعامة لدى الأفراد فى جميع المستويات . فاتخاذ المدرسة للديموقراطية منهجا تربويا إنما يكفل لكل طفل ولكل شاب فرصة كافية للقيادة ، بل ويكفل له فرصة التعرف على مايرضى المجتمع وما ينفره منه . فأنت تستطيع أن تصير زعيماً إذا دربت نفسك على روح الزعامة وتستطيع أن تشق طريقك إلى أعلى قمة بالمجتمع إذا أنت سلكت الطريق الواجب اتباعها لتسلق سلم الزعامة بالمجتمع . ولكن عليك أيضا أن تفهم أن السلم الذى يصل بك إلى أعلى عليين هو نفسه السلم الذى يمكن أن يهبط بك إلى أسفل سافلين . فالديموقراطية تكفل لك التصعيد كما أنها تستطيع أيضا أن تقوم بعملية التنزيل . فلكى تستطيع الاحتفاظ بمكانتك المرموقة التى صعدت إليها يجب عليك أن تفهم التغيرات التى تطرأ على المجتمع أولا بأول وأن تظل طافيا على السطح وإلا فانك تغوص ويدفع بك التيار إلى أسفل بينما يطفو آخرون على رأسك .

ولكى تظل طافيا على السطح يجب أن تظل ممسكا بزمام الأمر بين يديك وإلا يفلت القياد من بين أصابعك . وهذا بحاجة شديدة إلى أن تثق بنفسك . وهنا فى الديموقراطية لاتعتبر الثقة بالنفس هبة لدنية ولا عملية حدسية لاتعتمد على التفكير بل هى عملية علمية قائمة على أسباب معلومة واضحة للعيان . إنك تفهم وتنقد ثم تتخذ لنفسك موقفا وجدانيا . ولا تتأتى تلك الثقة بالنفس إلا لأن الطريق قد صارت واضحة المعالم أمامك ولا تخيم الغيوم عليها ، وقد أزحت منها جميع العقبات التى تسدها والتى تحول دون تحركك إلى أمام حيث هدفك الذى ترسمه .

وما يزعمه الدكتاتوريون من أن الديموقراطية تعرض المؤمنين بها للخور النفسى ولوهن الشخصية إنما هو زعم باطل من أساسه ، والعكس هو الصحيح . ذلك أن قوة المتذرع بالديموقراطية تتأتى له بإضافة قوته الشخصية إلى ما يستمده من قوى مستلهمة من المجتمع . فالديموقراطى قوى بنفسه وبالمجتمع أيضا . وكيف يتسرب الضعف إلى نفسه وقد أخذ تفويضا من المجتمع بالعمل . إنه إذن يسيطر وينفذ إرادته بقوة مخولة وشرعية وبقليل معارضة طالما أنه ينفذ إرادة المجموع . وأكثر من هذا فان الزعيم يستطيع أن يشق طريقا جديدة لم تكن مرسومة من قبل ، بل يشقها هو لأول مرة . والواقع أن الديموقراطية لاتلغى شخصية الزعيم وتجعل منه أداة لتحقيق إرادة الجماهير فحسب ، بل إنها تتيح له أكثر من ذلك أن يرتفع على مستوى الجماهير إذا كان ملهما وأن يتذرع بالحدس — تلك الأداة التى يعتقد الدكتاتور إنه الوحيد الذى يتذرع بها دون سواه — بحيث يستطيع أن يأتى بالجديد . ولقد يحدث أن يجد الزعيم

الديموقراطى معارضة شديدة من أتباعه ومن المجتمع بعامة فيأخذ فى تبيان مقاصده بما يقدمه من حجج دامغة تعمل على إحالة المعارضة إلى تأييد ، فتتسع رقعة نفوذه ويجعل منه المجتمع الديموقراطى شعارا لقوته بغير أن يحيله إلى دكتاتور يستلب مقاليد الأمور من كيان المجموع ويستحوذ بها دونه .

والمدرسة والكلية الديموقراطية لا يفقد القائون عليهما من ناظر أو عميد أو مدرسين أو أساتذة سلطانهم على التلاميذ والطلبة . ومن يفهم روح الديموقراطية بأنها إزاحة الكبار من أماكنهم لكى يحتل التلاميذ والطلبة أماكنهم ، إنما يكون قد كون صورة شائهة عن الديموقراطية . فسلطة ناظر المدرسة أو عميد الكلية أو المدرس أو الأستاذ لا تفلت بالمدرسة أو الكلية الديموقراطية من بين يديه بل يظل ممسكا بها وممارسا لها بكل قوة وأصالة إذا هو فهم المغزى الحقيقى للديموقراطية . وليس من شك فى أنه يستطيع أن يثبت وجوده ويستمر فى الامساك بزمام الموقف طالما أنه متمتع بصلابة الشخصية وبالثقة بالنفس . والواقع أن الأستاذ القوى لايخشى من مزاحمة الطلبة له ، لأنه بقوته الشخصية يجعل من الديموقراطية الشائعة بمدرسته وكليته مجالا تدريبيا تربويا للجيل القادم ، لأن صغار اليوم هم كبار الغد ، ولا يحق لأى من الكبار أن يظنوا أنهم خالدون وليس من حق جيل الناشئة أن يتمرن أفراده على ممارسة القوة ولا التدرب على استخدام حقوقهم فى تولى شئون حياتهم الخاصة والتمتع بممارستها . ذلك أن السلطة القيادية الطفرية لاتكون مكللة بالنجاح بل الأغلب انها تبوء بالفشل ، بينما يكون التدريب فى ظل توجيه متبصر قمينا بالنجاح وكفيلا بالسير قدما بأرجل ثابتة لا تميد الأرض من تحتها .

ويقول المنافحون عن الديموقراطية إن الدكتاتورية غير جديرة بتدريب الناس على الزعامة لأنها لا تؤمن أصلا بالتدريب بل ينصب إيمانها كله على الالهام والحدس اللذين يتأتيان للزعيم عن مصدر خفى غير معلوم وليس له مايسوغه . وشاهد ذلك أن جميع الدكتاتوريين زعموا لأنفسهم شيئا لا يتاح لباقى الناس . فهتلر مثلا زعم لنفسه سطوة إرادية وزعم لنفسه إلهاماً لايتاح لسائر الناس . ومن ثم فالأحرى بالجميع أن يتبعوا أوامره وهم عميان وألا يتجرأوا بتوجيه النقد إلى ما يتخذه من قرارات أو لما يرتئيه من آراء .

فاذا صحت دعوى الدكتاتوريين ، فمن الممكن إذن أن تظل المجموعة بغير زعيم إذا لم يتح لها شخص ملهم يرى ما لا يراه سواه ، ويلهم بما يستعصى على باقى أفراد الجماعة . وطبيعى أن يعمد الدكتاتور إلى قتل المواهب التى كان يمكن أن تخلفه بعد سقوطه أو موته . ذلك انه يحس بأن أية موهبة تبزغ للعيان إنما تعد منافسا خطيرا له يجب استئصالها والقضاء عليها . من هنا فان

المشكلة التى تجابه الجماعة بعد موت الدكتاتور أو القضاء عليه هو الاحساس بالفراغ الخطير من بعده إلى أن يقيض للمجموعة أن تفيق لنفسها وتبدأ فى جمع شتاتها وتكوين صف جديد يتولى زمام الحكم الديموقراطى .

فواضح إذن أن الدكتاتورية لا تسمح بإشاعة الثقة فى النفس فى الأفراد حتى إذا هى أتاحت للدكتاتور وأعوانه تلك الثقة التى تعتمد على أصالة فى الشخصية أو على واقع موضوعى . فالفرد العادى بالمجتمع الدكتاتورى هو فرد ضائع لايجد نفسه فى ذلك الخضم ، أو هو يحس بأنه أداة مسيرة لاتعرف طريقها ولايحق لها أن تعرف طريقها . إنها كيان يحركه كيان آخر خارج نطاقه على عكس الفرد بالمجتمع الديمقراطى الذى يحس بأنه عضو مؤثر من قريب أو من بعيد . فإذا لم يقيض له أن يكون زعيما ممسكا بزمام الجماعة فى قبضته ، فلا أقل من أنه يصوت للزعيم أو ضده وله الحق فى إعلان رأيه بصراحة سواء بلسانه أو بقلمه أو بطريق غيره ممن يتسنى لهم إيصال صوته وآرائه إلى الزعامة من فوقه .

الحياة العملية :

تعتبر الثقة بالنفس من المقومات الهامة التى تتمتع بها الشخصية الناجحة فى الحياة العملية . ذلك أن الشخص فى الحياة العملية يكون مسئولا عن نفسه ولا يظاهره أحد ولا يجد من يدرأ عنه المخاطر أو يكفل له وسائل العيش . فهو فى معترك الحياة يعتمد على ساعديه فى كسب قوته وفى تسيير دفة حياته وفى إصدار قراراته التى تحدد مصيرة وترسم خطوط مستقبله .

والواقع أن كثيرا من مواقف الحياة العملية لا يحتمل التأجيل ، بل يكون على المرء فيها أن يتصرف فوريا ويحسم وإلا فان التأجيل يكون معناه ضياع الفرصة واستحالة استرجاعها من جديد . وطبيعى أنْ الشخص لايستطيع أنِ يصدر قرارا فوريا إلا إذا كان قد تسلح بالثقة بالنفس واطمأن إلى صدق أحكامه التى يصدرها .

أضف إلى هذا أن كثيرا من الأعمال الحرة تنطوى على مغامرة إما أن تحمل النجاح الباهر وإما أن تبوء بالفشل الذريع . ولكى ينخرط الشخص فى أى عمل حر يجب أن يتذرع بالثقة بالنفس . والواقع أن الكثير من الناس يخشون الدخول فى المشروعات الحرة لأن ذويهم والمسئولين عن تربيتهم وتنشئتهم قد أفعموهم بالاحباط وحالوا دون الثقة بأنفسهم . ولو أن الكبار من حولهم قد أحاطوهم بالثقة والطمأنينة ودفعوا بهم إلى المغامرات الصغيرة التدريبية وهم بعد ناشئة ، إذن لكانوا من الناجحين فى اقتحام صروح الحياة ولكانوا من المتغلبين على الصعوبات التى تكتنف المشروعات ، بل لكانوا على استعداد لتقبل ما قد يصادفونه من صعاب وما قد تتضمنه المشروعات التى يضطلعون بها من خسارة أو عقبات .

وتتضمن الحياة العملية الكثير من العلاقات الاجتماعية التى يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنواع رئيسية : علاقة مع الزملاء ، وعلاقة مع المرءوسين ، وعلاقة مع الرؤساء . وهناك علاقة رابعة قد توجد فى بعض الأعمال وهى العلاقة بالزبائن . أما العلاقة بالزملاء فانها تتسم بشيئين رئيسيين : التعاون والتنافس . والتعاون يتطلب الثقة بالنفس حتى يكون الشخص مطمئنا إلى أن ما يبذله من جهد مع الآخرين لايستحيل إلى تسخير وتحميل بجهود لاتقع فى نطاق المسئولية الشخصية . والواقع أن كثيرا من الزملاء ببعض الأعمال ينوطون غيرهم من زملائهم بأعمال ومهام تقع فى صميم اختصاصاتهم ، وقد انتهزوا فرصة نقص ثقة الشخص بنفسه فأخذوا يحملونه بما لايقع فى نطاق مسئوليته . وإنك لتجد الشخصية التى لاتثق بنفسها لاتستطيع أن تقول لا ، ولاتستطيع أن ترفض مايكله الآخرون إليها من أعمال حتى ولو كانت تعرف بشكل قاطع أن ما يطلب منها لايقع ضمن اختصاصاتها . وواضح أن هناك فرقا واضحا بين التعاون وبين« الاستكراد » أو السخرة . فالتعاون معناه أن تضطلع بالنصيب الذى يخصك من العملية المشتركة على الوجه الأكمل دون تجاوزها إلا إذا كان هناك مايبرر ذلك ، كمرض أحد الزملاء وتوزيع بعض عمله أو كل عمله على باقى الزملاء ، أو غير ذلك من ظروف غير طبيعية . ولكن الثقة بالنفس تأبى على الشخص أن يضطلع بعبء غيره لا لشئ إلا لأن ذلك الغير يريد أن يحمل سواه بمسئولياته وأن يستغل طيبته أو كرم أخلاقه . ولا يكون رضا الشخص بالقيام بعمل غيره فى هذه الحالة من قبيل الأخلاق الكريمة ، بل يكون ناشئا عن نقص فى الثقة بالنفس .

أما التنافس بين الزملاء فهو أمر طبيعى ، والشأن هنا كالشأن فى الطبيعة حيث البقاء لأكثر الكائنات ملاءمة لظروف الحياة وتقلباتها . وحيث أن الزملاء جميعا يتسابقون على المناصب الأعلى ، فان من الطبيعى أن تحدث مباراة بينهم لنيل قصب السبق واحتلال المنصب المرموق والارتفاع عن مستوى الزمالة إلى مستوى الرئاسة . وتشتد المنافسة بين الزملاء بالنسبة لعنق الزجاجة حيث يكون الراغبون كثيرين والهدف المطلوب محصورا فى نطاق ضيق ، أو حيثما يكون المنصب الشاغر محصورا فى وظيفة واحدة . ويكون معنى هذا أن الجميع سيفشلون فى تحقيق الهدف إلا شخصا واحدا من جميع الزملاء . مامعنى هذا إذن ؟ معناه شدة التنافس ، ومعناه أيضا أن المتنافسين يجب أن يتذرعوا بالثقة بالنفس حتى يتسنى لهم الصمود فى المعركة . ولعل من عوامل الفوز التذرع بأكبر قدر من الثقة بالنفس .

والعلاقة الثانية هى العلاقة بالمرءوسين ، أعنى عندما يكون الشخص رئيسا لمجموعة من الأفراد . وهنا نجد ثلاثة أنواع من الرؤساء : رئيس يسيطر على مرءوسيه بالعدوان والتهديد وتوقيع العقوبات ، ورئيس بالمكافآت والحوافز والتملق ، ورئيس يسيطر بالثقة بالنفس .

وتقسيمنا هذا ليس تقسيما مطلقا بل هو تقسيم فى ضوء الصبغة السائدة على علاقة الرئيس بمرءوسيه .

والرئيس المسيطر بالعدوان والتهديد وتوقيع العقوبات لايكون فى الغالب واثقا بنفسه . بل على عكس ذلك يكون مفتقرا إلى الثقة بالنفس ، ومن ثم فانه يحارب عدم ثقته بنفسه بالتذرع بوسائل الارهاب ، وكأن لسان حاله يقول : « طالما أنى مفتقد الوسائل الشخصية فى السيطرة على من يقعون تحت امرتى ، فلا أقل من أن ألجأ إلى الإيذاء علهم يرتدعون » ولقد يبدو الرئيس من هذا النوع واثقا بنفسه أمام مرءوسيه ولكنها فى الواقع ثقة ظاهرية جوفاء لاتخبئ وراءها رصيدا حقيقيا من الثقة بالنفس .

والنوع الثانى من الرؤساء وهو النوع المتذرع بالمكافآت والحوافز والتملق . فانه يعتمد على الاسترضاء والإستمالة . وعلى الرغم من أن هذا النوع من الرؤساء أفضل من النوع السابق المتذرع بالتهديد والإيذاء ، وعلى الرغم من أن المكافأة قد تحمل آثارا أبقى وأغزر من الآثار التى تترتب على التهديد والإيذاء ، فان الرئيس الذى يجعل الاستمالة أداته الوحيدة أو الأساسية فى معاملة المرءوسين ، يكون بالتالى مفتقرا إلى الثقة بالنفس ،ويكون متسلحا بوسائل الاستمالة تعبيرا عن ضعف شخصيته ، ومن ثم فان المرءوسين سرعان ما يكتشفون ضعف شخصيته وانعدام ثقته بنفسه فيطمعون فى المزيد من المكافآت والحوافز ولا يجدى معهم الاطراء . وكلما زاد الرئيس من هذا النوع فى الاغداق على مرءوسيه وزاد من الثناء عليهم ، ازدادوا هم تجبرا عليه وأخذوا يعكسون الآية ، فيحسون فى أنفسهم القوة ، بينما يحسون فيه الضعف . ولعل من أخطر الأمور انتهاكا للأعمال أن يحتل الرئيس موقع الضعف ، بينما يحتل المرءوسون مركز القوة . والواقع أن ظاهرة رخاوة الرؤساء تتفشى اليوم فى كثير من المصالح والادارات والشركات بسبب تخلى الرؤساء عن الثقة فى أنفسهم ، وتسليم القياد لمديرى المكاتب واحتلال موقع المتفرج أو موقف المطرى المتملق لكل العاملين تحت امرته ، حتى لقد يحدث أن يتوسط المدير لدى مدير المكتب مسترحما ومستجديا عطفه على أحد المرءوسين الذى ما يكاد يخرج من مكتب ذلك المدير حتى يضرب كفا بأخرى مندهشا للأوضاع المقلوبة والمخزية .

أما النوع الثالث من الرؤساء وهو النوع الذى يعتمد فى معاملة مرءوسيه على ثقته بنفسه ، فانه يعمد إلى ماينم على الثقة بالنفس . ذلك أن الثقة بالنفس ليست شيئا يخضع للقياس أو الحصر أو التحديد ، بل هو حالة نفسية لها ظواهر خارجية تتبدى فى سلوك المتلبس بها . ومن أهم تلك الظواهر السلوكية الخارجية الوقفة والجلسة والمظهر العام والحركات التى يأتيها الشخص وكذا طريقة المشى والموقع الذى يتخذه من باقى الأشخاص فى الموقف ثم تتبدى الثقة

بالنفس فى صوت الشخص وفى خلو كلامه من اللوازم اللفظية التى قد تسيطر على كلام غير الواثقين بأنفسهم . ذلك أن الشخص الذى تنقصه الثقة بالنفس كثيرا ما يعمد إلى استخدام لازمة لغوية معينة ككلمة« مثلا » يلوكها بين جملة وأخرى بغير أن تكون ذات معنى بل كان يجب حذفها من سياق الكلام لأنها تشوه المعنى المقصود وتضايق المستمع وتوحى له بأن المتحدث شخص خائف من عدم تصديق المستمع له وأنه لايثق فى الحديث الذى يردده وأكثر من هذا فان كثيرا من عيوب الكلام إنما ترتد فى أسبابها الحقيقية إلى افتقار الشخص إلى الثقة بالنفس ، ولا يكون أمام المعالج سوى طريق واحد هو رد الثقة بالنفس إلى ذلك الشخص الذى تتذبذب الكلمات بين شفتيه . وقد يكون الاكثار من الكلام والادمان فى شرح المقصود والبحث عن مبررات أو براهين أو الدوران حول نفس المعنى عرضا للافتقار إلى ثقة الشخص بنفسه .

ومن ظواهر الثقة بالنفس أيضا لدى الرئيس من هذا النوع الأخير سرعته فى البت فى المسائل التى لاتحتاج إلى تأجيل أو التى لاتحتاج إلى دراسة مستفيضة أو التى لاتحتمل اللبس ، كما يكون حاسما فى القضاء على الفساد وفى الانقضاض عليه بخطى ثابتة غير مترددة ، ويكون جديرا بالثبات فى معترك هجومه على المفاسد بغير هوادة أو تردد .

ومن ظواهر الثقة بالنفس أيضا لدى هذا النوع من الرؤساء توزيع المسئوليات على المرؤوسين وإناطة المسئولية المناسبة بالشخصية المناسبة ، وبث روح الثقة بالنفس فى الآخرين . ذلك أن الرئيس الواثق فى نفسه ، يسعى جاهدا لاشاعة الثقة بالنفس فى كل من يحيطون به وبخاصة فى مرؤوسيه . والواثق بنفسه لايخشى من ثقة الآخرين بأنفسهم ، ولا يحقد عليهم ، بل يسر بذلك ويعتبر أن تلك الثقة التى يحوزونها سوف تضاف إلى مايتمتع هو به من ثقة بالنفس فتصير ثقة ذات وزن كبير تخدم الهدف الذى يتوخاه فى تسيير دفة العمل بسهولة ويسر ونجاح .

والرئيس المتذرع بالثقة بالنفس بازاء مرءوسيه يعطى كل عملية ما تستحقه من جهد ووقت بغير مبالغة وبغير تقصير . فالواقع أن هذا النوع من الرؤساء يلتزمون مبدأ الوسط الذى قال به أرسطو من أن الفضيلة وسط بين رذيلتين : افراط وتفريط . والشخص الواثق بنفسه لايفرط فى الاهتمام بالشىء أكثر مما يستحق ،كما أنه لايهمل الشىء الذى يستحق الاهتمام أو يوليه أهمية أقل مما يستحق . إنه يقيس الأمور بمقياسها الصحيح لأن الثقة بالنفس تمنحه نظرة واقعية إلى الأشياء ، بينما يعمل فقدان الثقة بالنفس على المبالغة فى تصور الأشياء . وإنك لتجد الرئيس المفتقر إلى الثقة بالنفس وقد أخذ يقيم الدنيا ويقعدها بسبب أمور تافهة لاتستحق

كل ذلك الغضب وكل تلك الثورة العارمة التى لا تعرف لها حدودا ، كما أنك تجد فئة أخرى من الرؤساء المفتقرين إلى الثقة بالنفس وقد أخذوا الطريق العكسى فيضعون أيديهم فى الماء البارد فلا يحركون ساكنا بينما تقع من حولهم وتحت أبصارهم أمور يندى لها الجبين وتستثير كل إنسان عادى لأنها أمور تهدد بالخطر أو تنبو عن القيم السليمة .

ولعل الرئيس الواثق بنفسه يلتزم بمبدأ سلوكى هام وهو العمل على تشذيب الزائد من السلوك وإضافة ما ينقصه . ذلك أن الثقة بالنفس تكفى وحدها لقيام الشخصية بعملها دون مبالغة باضافة تزويقات سلوكية ودون بتر السلوك فيضحى سلوكا ناقصا شائها .

والرئيس من هذا النوع لايسمح بأن يفلت زمام أعصابه ، فهو مالك لناصية انفعالاته . وعندما يقع بصره أو يصل إلى سمعه مالا يراه متمشيا مع مايجب أن يكون فانه يأخذ فى معالجة الأمور بجدية لاتحتاج إلى ما يساندها من انفعالات غاشمة . ذلك أن الانفعال دليل الافلاس ، بينما يكون الشخص الممسك بزمام الموقف فى غير حاجة إلى صخب كثير ولا إقامة الدنيا واقعادها ، بل هو يقدم على شجب الخطأ بالوسائل القانونية والمنطقية الهادئة . وإنك لتجد الرؤساء من هذا النوع يلقون بالرعب فى نفوس المارقين الخارجين على الخط السليم بحيث يخشى الآخرون سطوتهم ، وقد علموا أن ما فى أيديهم من قوة نفسية ومن منطق سديد ومن امتلاك لناصية القانون ومن قدرة على التصرف الحاسم والحازم لما يكفل لهم الهيبة ولما يجعل الناس يخشون بأسهم وسطوتهم . من هنا فان الرئيس الواثق يكتفى فى الغالب بالكلمة الهادئة الحازمة يسوقها فتسرى فى الأعصاب قوية فعالة بحيث تردع كأنها عقوبة خطيرة .

والرئيس الواثق فى نفسه لايجد لديه حاجة إلى التدخل فى الأمور الشخصية الخاصة بالمرءوسين أو بالرؤساء الآخرين . فلقد يعتقد بعض الرؤساء ممن لايتمتعون بثقة كافية بالنفس أن وقوفهم على المسائل الشخصية المتعلقة بالمرءوسين ربما يجعلهم فى منأى عن كيدهم ومؤامرتهم ، وأحرى بكسب مودتهم وحمايتهم من سخطهم ونقدهم . أما الرئيس الواثق بنفسه فانه لايجد فى ذلك مايحمى ظهره أو ما يدرأ عنه شيئا من الأذى قد يوجهه أحد المرءوسين إليه ، بل إن ثقته بنفسه تشكل له درعا واقيا كافيا من كل سوء ، وتمكنه من شق طريقه فى عمله بغير مسند يعتمد عليه من هذا القبيل .

ومن مظاهر الثقة بالنفس أيضا لدى هذا النوع من الرؤساء تجنب إكالة المديح جزافا للمرءوسين بل والاقتصاد فى ذلك . ذلك أن الرئيس الواثق فى نفسه لايستجدى عطف مرءوسيه باطرائهم والمبالغة فى الثناء عليهم ، بل هو يكتفى بابداء الرضى من وقت لآخر فى غير مبالغة وفى أوقات متباعدة ، بحيث من يحظى بمدحه يعتز بما سمعه ويكون حدثا سعيدا اختص به .

والواقع أن الشخصية التى تدأب على مديح الآخرين والثناء عليهم بغير تحرز أو تدقيق إنما تفقد مايمكن أن يؤثر به المديح فى الآخرين ، بل إنها تتهم بالمبالغة والمداهنة ويصير المديح الذى يكال جزافا لكل من هب ودب مدعاة للهزء والسخرية ويصير شيئا ممجوجا ولغوا من اللغو وهراء من الهراء .

ولعلنا إذا حللنا شخصية من يكيل المديح جزافا نجد أنه إنما يستخدم ذلك لتغطية مالديه من ضعف فى الثقة بالنفس وكذا مايحس به من عدم الثقة فى الآخرين أيضا . ولو تسنى له أن يقف على الانطباع الذى يتأتى للآخرين بعد مديحه لهم بهذه الطريقة الجزافية إذن لكان قد امتنع عن مدحهم تماما ، أو على الأقل لكان قد التزم بالخط السليم فى ذلك وصار مقتصدا جدا فى اطراء الآخرين .

والرئيس الواثق بنفسه يتجنب التلويح بما لديه من سلطة وما يستطيع أن يوقعه من جزاءات رادعة . ذلك أن الثقة بالنفس تكفى للتأثير المباشر ولحمل المرءوسين على طاعة الأوامر بغير تلويح بالسلطة المخولة .

أما العلاقة الثالثة التى يمكن أن ينخرط الشخص فى نطاقها فهى العلاقة مع الرؤساء . والمرءوس الواثق بنفسه لايجد فى نفسه حاجة إلى الانخراط فى ثلل يناصر أفرادها بعضهم بعضا ، كما لايجد فى نفسه حاجة إلى اتخاذ موقف عدوانى من أحد الزملاء أو من الرئيس . انه لايستشعر حاجة إلى اغتياب الرئيس والتعريض بسمعته أو التشكى من ظلم لحق به منه .

وأخيرا فثمة علاقة الشخص بالزبائن وهى علاقة توجد بالأعمال الحرة . والشخص الواثق بنفسه لايجد مدعاة لتملق الزبائن أو إغرائهم بالشراء منه أو التعامل معه أو تفضيله على سواه ، بل يجعل من أعماله وبضاعته أو شخصيته العامل الكافى الفعال فى جلب الزبائن . والواقع أن الدعاية الزائدة كثيرا ماتفضى إلى عكس المراد منها ، إذ أنها تعد دليلا على نقص الثقة بالنفس وعلى التعويض عن النقص بالتزويق والترويج اللذين لاطائل ورائهما .

فى كسب الأصدقاء :

يجب أولا أن نحدد ما نعنيه بالأصدقاء . ذلك أن بعض الناس يفهمون الصداقة بأنها اندماج بين فردين أو أكثر ورفع كل كلفة يمكن أن تقوم بينهم ، وتذويب الفروق فيما بينهم ، والكشف عن الخبايا والأسرار ، بل والوقوف على النقائص التى يمكن أن يتلبس بها كل صديق من الأصدقاء . أما المفهوم الذى تأخذ نحن به ، فهو أن الصداقة معناها استحسان سلوك الشخص والاقبال عليه والاستعداد للتعاون وتبادل المنافع معه والتضحية ببعض الأشياء فى سبيل الاستمرار فى صداقته . ولعلنا هنا نميز بين مفهومين للصداقة : صداقة رومانسية وصداقة

واقعية . ومفهوم الصداقة الرومانسية يعنى التضحية على طول الخط من أجل الصديق ، أما الصداقة الواقعية فانها تشير إلى المنفعة المتبادلة بين الصديقين ، حتى ولو كانت تلك المنفعة مجرد الاستمتاع بقضاء وقت طيب مشفوع بالتسلية والترفية . والمعنى الأخير للصداقة هو المعنى الذى نأخذ به هنا ونقصده عند التحدث عن الصداقة والأصدقاء .

وكسب الأصدقاء بهذا المعنى الواقعي يستلزم أن يكون الشخص واثق بنفسه . ذلك أن الناس يهفون إلى الشخصيات المتماسكة القوية ، بينما ينبون عن الشخصيات الضعيفة الخائرة غير المتماسكة .

ونستطيع فى الواقع أن نستبين ثلاثة أنواع من الصداقة : صداقة استغلالية ، وصداقة دفاعية ، وصداقة تحررية أو استقلالية . والصداقة من النوع الأول يكون الشخص فيها مقبلا على إقامة علاقة الصداقة مع غيره ابتغاء لمنفعة أو منافع يرنو إليها من وراء التعرف به وتوطيد العلاقة معه .·أما النوع الثانى من الصداقة وهو الصداقة الدفاعية ، ففيها يكون الهدف من عقد أواصر الصداقة هو درء خطر يمكن أن يترتب على عدم قيام الصداقة ، كتلك الصداقة التى يقيمها اللص مع الشرطى ابتغاء رضاه إذا ماضبط متلبسا بالسرقة واقتيد إلى قسم الشرطة ، فيجد من يعطف عليه هناك . والنوع الثالث من الصداقة هو الصداقة التحررية أو الاستقلالية وهى الصداقة التى تقوم على أساس من الاختيار المتحرر من الطمع فى منفعة والمتحرز أيضا من الخوف من وقوع ضرر . إنها صداقة تقوم على أساس من الثقة بالنفس وعلى أساس الثقة فى الشخص الآخر الذى يقدم الشخص على إقامة صداقة معه .

ولكى تكون الصداقة من هذا النوع الأخير يجب أن يتوافر فيها مجموعة من الشروط أهمها :

أولا — أن يظل كل صديق شخصية قائمة بذاتها غير ذائبة فى إحدى شخصيات الأصدقاء . فتظل اختياراتها وأحكامها وتذوقاتها مستقلة لا تخضع لاختيارات وأحكام وتذوقات الأصدقاء الآخرين .

ثانيا — أن يكون الشخص مستعدا باستمرار لقطع وشائج الصداقة إذا وجد أن الأصدقاء الآخرين يفهمون الصداقة على أساس أنها سلوك قطيعى وأن معناها مصادرة الحرية فى الاختيارات والأحكام والتذوقات . ويجب أن يضع المرء نصب عينيه دوما ان الصداقة كأى شئ آخر قابل للذبول والضياع ، وأن الصداقة ليست مطلقة بغير قيد أو شرط كما يفترض فى الزواج مثلا ، وإنما هى شئ يقوم على أساس تعاقد ضمنى يستطيع أى طرف فيه أن يقوض أركانه إذا لم يجد صديقه مناسبا له ولا ينهج وفق فلسفته . ويجب أن نميز هنا بين فض عرى الصداقة وبين إعلان العداء والمخاصمة فليس معنى الانصراف عن شخص كان صديقا لى أنى

بالتالى يجب أن أخاصمه وأناوئه وأثير الدنيا من حوله وأعمل عى فض عرى الصداقة بينه وبين من يصادقونه ، بل معناه شجب علاقة قائمة بينى وبينه لاأكثر.

ثالثا – وكما أن من الممكن ان أفض عرى الصداقة بينى وبين صديق لى ، يمكن أيضا أن أقيم صداقة من جديد معه ، إذا مارجع عن مفهومه للصداقة وأخذ بمفهومى . فاذا كان من أنصار مبدأ الذوبان بين الشخصيات فى الصداقة ، ولكنه بعد أن تسنى له نضج فكرى معاصر وفهم ما أفهمه من الصداقة ، فلا بأس من مصادقته من جديد على هذا الأساس الذى أرتضيه واؤمن به .

رابعا – التحرز من أن يستغلنى صديق يكون قد نظر إلى بعيد قبل عقد الصداقة معى ، فأخفى مراميه الاستغلالية لفترة إلى أن تتوطد الصداقة بيننا ثم يبدأ بحرص فى تحقيق أهدافه المصلحية . ومعنى هذا أن يكون الشخص متبصرا بواقع الصديق كتحرزه وبصره بواقع العدو. وهنا ننبه إلى أن خطر الصديق قد يفوق مئات المرات خطر العدو . ولسنا هنا نتلبس بنظرة تشاؤمية بل ننبه فقط إلى واقع نقف عليه كل يوم فى الواقع المؤلم الذى تنشره الجرائد من جرائم تقع بين الأصدقاء أو بسببهم لعدم التحرز . ألم يسبق لك أن قرأت عن شخص أعجبته امرأة جاره فرسم خطة ماكرة لاقتناصها ، وذلك بعقد صداقة وطيدة مع زوجها تسمح له فى المدى الطويل بأن يتردد على بيت تلك التى راقه جسمها ، وبعد فوات الأوان يكتشف الزوج خيانة زوجته وصديقه معا ، فيقتل أحدهما أو يقتلها جميعا ؟ وألم يسبق لك أن قرأت عن شخص يتاجر فى المخدرات ، فتقرب إلى موظف نزيه مستقيم ، وبعد توطيد العلاقة بينهما يغرقه معه فى خضم المخدرات بحيث لايستطيع أن يخرج منه إلا إلى السجن ؟

خامسا – عدم افتراض الاطلاقية فى الصداقة ، فيجب ألا نفترض فى الصديق الكمال المطلق الذى لا يأتيه الشر من بين يديه ولا من خلفه . فالانسان مهما كان لايتسنى له أن يكون كاملا . فعلينا إذن والأمر كذلك أن نتلمس فى كل صديق قدرا معقولاً من الخير ، وأن نصرف النظر عن العيوب التى يمكن أن يتلبس بها سلوكه طالما أنها عيوب لاتضر بكيانى أو تهدد مصالحى أو سمعتى .

سادسا – وهنا نعرض لشرط آخر للصداقة الاستقلالية مرتبط بالشرط السابق وهو ألا تكون الصداقة مدعاة للاضرار أو التعطيل أو التعويق . وهنا نذكر أن كثيرا من الصداقات انتهت بالأصدقاء إلى الفشل فى الحياة أو إلى وقوع بعض الاضرار الخطيرة عليهم أو تعطيل نموهم أو ترقيهم فى الحياة . فشرط الصداقة الاستقلالية أن تكون مدعاة لتقدم الشخصية فى معارج الحياة لا أن تكون مدعاة للتعويق وتفويت فرص النمو الصحيحة .

سابعا — عدم توريط الشخص فى مسئوليات أو مشكلات . والصداقة الاستقلالية تختلف فى هذا الصدد عن الصداقة التقليدية . الاندماجية فى أنها تقى المساهم فيها من التورط فى مشكلات لاقبل للشخصية بها . إن الصداقة الأخيرة تقول بمبدأ« انصر صديقك حتى ولو كان مخطئا » ، أما الصداقة الاستقلالية فانها تنادى بمبدأ آخر هو« انصر الحق ولا تجعل للصداقة دخلا أو تأثيرا فى احقاق الحق » . فالصديق فى هذه الصداقة يظل يحمل مسئوليات تصرفاته فحسب ولايحمل نتائج تصرفات صديقه . ذلك أنه يظل كما سبق أن قلنا فى منأى عن الاندماجية التى تنادى بها الصداقة الاندماجية التقليدية .

ثامنا — وأكثر من هذا فان الصديق فى هذه الصداقة الاستقلالية يمكن أن يشهد بالحق إذا اقتضى الأمر الشهادة فى المحكمة بحيث لايكون للصادقة أى دخل فى تحوير الشهادة أو تحريفها . ولقد سبق أن قلنا إن عرى الصداقة الاستقلالية ليست عرى أبدية غير قابلة للانثلام ، بل إن استمرار قيامها مشروط بعدم الاضرار بالصديق بسبب تصرفات غير لائقة أو منافية للقانون .

تاسعا — غير أن ذلك لايحول دون إتاحة الفرص فى هذه الصداقة الاستقلالية لتبادل المجاملات فى حدود معقولة . فمن الممكن تبادل الهدايا والدعوة إلى الحفلات والقيام بالرحلات المشتركة أو على نفقة أحد الأصدقاء والمشاركة فى المناسبات السارة والمناسبات المحزنة طالما أن التضحيات المترتبة على تلك المشاركة لاتكون ضخمة ولايترتب عليها خسائر جمة .

عاشرا — عدم السماح للصداقة بالحيلولة دون توسيع دائرة المعارف والأصدقاء . ذلك أن بعض الأصدقاء يميلون إلى احتكار صداقة أصدقائهم فيغضبون عندما يتعرف الصديق على صديق جديد أو عندما تتوطد صداقته مع غيرهم . والواقع أن الصداقة الاستقلالية تفتح مجال الحرية أمام كل صديق للتعرف بأصدقاء جدد بغير احتكار للصديق أو ضرب حصار على تحركاته . إنها فى الواقع صداقة تحررية استقلالية لاتحد من حركة المؤمنين بها والآخذين بمبادئها .

وإذا نحن تناولنا هذه الصداقة الاستقلالية بالنقد لوجدنا أن هناك كثيرا مما يمكن أن يوجه إليها من تخطئ وتأثيم . فمها قيل عن أن هذه الصداقة لاتعتمد على النفعية ، فالحقيقة تقول غير ذلك لأن عدم استعداد الصديق لتقديم الخدمات لصديقه معناه اتخاذ موقف نفعى سلبى . أضف إلى هذا أن هذا النوع من الصداقة لايشجع الشهامة بل يجعل منها نوعا من التطرف والتهور ويجعل الصديق بمثابة المتفرج على صديقه وقد ألمت به المصائب . ولعل الكثير من الناس يقولون وقد علموا موقف الأصدقاء الاستقلاليين : لماذا إذن نعقد صداقات خاوية من هذا

القبيل ؟ أليس بالأحرى أن نبتعد عن مثل أولئك الأصدقاء المتفرجين وأليس هناك خلط بين الصداقة بهذا المعنى وبين التعاون أو حتى المسالمة ؟ إن الصداقة بالمعنى المألوف ترتبط بمعنى التكريس والمثالية والاطلاق . فالصداقة التقليدية رباط أزلى لايُفل ولا يقل متانة عن الرباط الذى يجمع بين الزوجين أو بين الروح والجسد حيث لايفرق بينهما إلا الموت .

ولعل الصداقة بهذا المعنى الجديد الاستقلالى تنم على انعدام الثقة بالنفس وبالآخرين أكثر من برهنتها على الثقة بالنفس وبالآخرين . ذلك أن الصداقة التقليدية كانت قائمة على الإيمان بالذات وبالآخرين وكانت تذهب إلى إمكان استمرار الصداقة بغير ذبول ، أما الصداقة الاستقلالية فانها تتسم بالتحرزّ مما يمكن أن يتغير فى الوجدان الفردى من مواقف عاطفية ومما يمكن أن يحدث من تقلبات وجدانية لدى الآخرين . فأين إذن الثقة بالنفس والثقة فى الآخرين ؟

بيد أن المنافحين عن الصداقة الاستقلالية يقولون على عكس ذلك إن هذا النوع من الصداقة يستمسك بالثقة بالنفس بالدرجة الأولى . ذلك أن الشخص الواثق بنفسه يستطيع أن يركن إلى ما يرتئيه من أحكام متجددة بحيث يستطيع أن يظل ممسكا بزمام الحكم الشخصى على مايقع تحت ناظريه . وأليست العلاقات الانسانية كأى شئ آخر فى هذه الحياة قابل للتغير ، بل إنها خاضعة للتغير المستمر بالفعل ؟ ولماذا نستثنى العلاقات الانسانية من قانون الكون الذى يهيمن على جميع الأشياء ويحيلها من حالة إلى أخرى ؟ ولماذا نقول إن الشخص الذى يغير موقفه الوجدانى غير واثق بنفسه أو بالآخرين مع أنه لم يغير موقفه إلا بناء على وقائع وبينات واضحة للعيان ؟ أليس من الواجب أن نفرق بين شخص متقلب العواطف نتيجة مرض نفسى أصاب الشخصية وبين شخص يغير موقفه النفسى بسبب تغيرات موضوعية خارجية وقعت فى بيئته ؟ إن المرء فى الحالة الأولى هو الذى نستطيع أن نسمه بأنه قد فقد الثقة بنفسه وبالآخرين ، ولكن المرء فى الحالة الثانية يكون ممسكا بزمام نفسه ولايصح أن نحكم عليه بفقدان الثقة بالنفس وبالآخرين .

والنقد الموجه ضد الصداقة الاستقلالية بأنها لاتستمسك بالمثالية والاطلاق وأنها تعدو نطاق التعارف والمسالمة هو أيضا نقد مردود . ذلك أن المجتمع الزراعى القديم قبل شيوع التكنولوجيا وقبل الحضارة المتسمة بالحركة وعدم الاستقرار كان مجتمعا متسما بالاستقرار ومن ثم فقد كانت العلاقات الاجتماعية متسمة بالاطلاق والتكريس ، وكانت العواطف الانسانية أيضا متسمة بالاستقرار إذ كانت تسير فى خط متواز مع نوعية الحياة الاقتصادية . ولعل القيم الاجتماعية وما يشيع بين الناس من علاقات وعواطف متمش أو متواز مع ما يعيشون وفقه وما

يتعايشون من ورائه وما يرتزقون بواسطته وما يلتمسونه فى حياتهم من سبل وما يستخدمونه من أشياء .

من هنا نستطيع القول بأن الصداقة الاستقلالية هى الصيغة الوحيدة الملائمة للحياة العصرية المتسمة بالسرعة والتحرك والتقلب . أما الصداقة التقليدية الاطلاقية فقد أتى عليها التقادم ولم تعد صالحة للحياة العصرية المتحضرة . وهل للانسان أن ينسلخ عن عصره وما يتسم به من خصائص ؟ إنه إذا فعل ذلك فانه سرعان ما يصير غريبا عن مجتمعه ، بل يصير منتميا إلى مجتمع قديم أتى عليه البلى وذوى عن الوجود .

أما النقد القائل بأن الصداقة الاستقلالية صداقة خاوية من المضمون وليس من ورائها فائدة وأن الصداقة الاستقلالية هى صداقة المتفرجين ، فانه نقد مردود . ذلك أن الصديق الاستقلالى ليس صديقا متفرجا ، بل هو صديق بشرط الاستقامة ومراعاة الواقع الاجتماعى . إنها صداقة متبصرة وليست صداقة عمياء ، وهى صداقة الوعى لاصداقة السذاجة والسطحية . إنها صداقة الأذكياء لا صداقة الأغبياء . ولماذا لانزعم بأن كثيرا من الأصدقاء النزهاء يستمرون فى صداقتهم بغير أن يعترضها أى خلل من أى نوع ؟ وأليست الصداقة الاستقلالية هى صداقة الاختيار المستمر؟ إنك فى هذه الصداقة حر دائما فى أن تستمر فى صداقتك أو تشجبها ، وبذا فانك تكون واثقا من صديقك ، كما يكون صديقك واثقا فيك . ولم لانقول إن كثيرا من الصداقات التقليدية التى تدعى لنفسها الاطلاق والتكريس والدوام هى صداقات بلى جوهرها وظل هيكلها القديم باقيا سليما من حيث مظهره الخارجى . إنها أشبه ماتكون بالحفريات أو الأجسام المحنطة التى لها شكل الكائنات الحية ولكنها لاتحمل شيئا من الحياة . أما الصداقة الاستقلالية فانها نابضة بالحياة دائما ، ولا يختلف مظهرها عن جوهرها .

من هنا فإن الأصدقاء الاستقلاليين هم أصدقاء لا يعرفون الرياء والنفاق . وأكثر من هذا فانهم أصدقاء تسود الصراحة صداقتهم ، بل إنهم كثيرا ما يتكاشفون بصدد ما يعجبهم وما لا يعجبهم ، ويعدل كل منهم سلوكه بحيث يتلاءم الصديقان بعضهما لبعض طالما أن ذلك التكيف والتواوءم من الأمور الممكنة .

أما النقد القائل بأن الصداقة الاستقلالية تتعارض مع الشهامة فهو نقد مردود أيضا . ذلك أن الشهامة يمكن أن تكون مناصرة للباطل والرعونة جريا وراء المثل القائل« انصر صديقك حتى ولو كان مخطئاً » . أما الصداقة الاستقلالية فانها تناصر الصديق عندما يكون مع الحق . فالصداقة الاستقلالية لاتسمح بالانخراط فى مشاجرة من أجل صديق خارج عن الصواب أو ارتمى فى حضن الحماقة ، ولكنها تناصر الصديق ضد ما قد يقع عليه من ظلم وتقف إلى جانب الحق وإلى جانب الصداقة إذا ما سار الحق والصداقة فى خطين موازين .

أما مراعاة المصلحة الشخصية وترجيح كفتها على مصلحة الصديق فى الصداقة الاستقلالية ، فليست نفعية محضة ، ولكنها نفعية نسبية . وهنا نفرق بين المنفعة الفردية والمنفعة الاجتماعية. فمناصرتى لما يعود بالنفع على أسرتى وعلى مايعود بالنفع على أسرة صديق ليس أنانية فردية وليس خطأ ؟ فمصلحة أبنائى فوق مصلحة أبناء غيرى مهما بلغت صداقتى مع ذلك الغير. ولكن هذا الموقف لايحول دون قدرتى على إسداء الخير . ذلك أن هناك نوعين من الخير : خير احتكارى وخير مشاعى . ولنضرب مثالا للنوع الأول بفتاة يريد اثنان أو أكثر الزواج منها . إن واحدا منهم سوف يفوز بها دون الآخرين ، ولا يمكن التوفيق بينهم وتجزئة هذا الخير. أو توزيعه بالتساوى . أما النوع الثانى من الخير وهو الخير المشاعى ، فهو ذلك الخير الذى يتسنى للأطراف الراغبة فيه إحرازه دون احتكار أى منهم له . من أمثلة ذلك النجاح بتقدير يسمح بالالتحاق بكلية معينة فى الثانوية العامة . ليس هناك ما يمنع من حصول عدد كبير من الأشخاص على هذا النوع من الخير والالتحاق بالكلية المرغوبة .

وبالنسبة للأصدقاء الاستقلاليين ، نقول إن الخير الاحتكارى الذى لايمكن تجزئته أو الاجتزاء بجانب منه يكون على الصديق أن يستأثر به دون صديقه ، أما بالنسبة للنوع الثانى من الخير وهو الخير المشاعى ، فمن الممكن أن يشمل الصديق صديقه به لأنه لا تعارض بين حصوله عليه وبين حصول صديقه عليه أيضا . فلا مانع مثلا إذا كنت تاجر أقمشة من أن تقوم بينى وبين أحد تجار الأقمشة الآخرين صداقة استقلالية بحيث استأثر بالخير من النوع الأول الاحتكارى وأن أقدم إليه قدرا كبيرا أو صغيرا من النوع الثانى الذى لا يتعارض حصوله عليه مع حصولى عليه ، ولأن حصوله عليه لا ينقص أو لا يضر بحصولى أنا أيضا عليه .

وإذا فهم صديقى معنى الصداقة الاستقلالية وفلسفتها ، فانه سوف لايتهمنى بالأنانية أو بعدم الاخلاص . والواقع أن هذا بالفعل هو موقف كثير من التجار وغيرهم ممن يشتغلون فى مهن تتضمن النوعين من الخير : الخير الاحتكارى والخير المشاعى .

فى مواجهة الأعداء :

تتحدد العلاقات بين الناس لا فى ضوء ظواهر السلوك الخارجية التى تقوم فيها بينهم فحسب ، بل وأيضا فى ضوء مايستشعرونه من ثقة بالنفس تعتمل فى نفوسهم ، وما قد يترتب عليها من تصرفات تحدث بالفعل أو يمكن أن تحدث . وكلما كانت الثقة بالنفس أوطد وأصلب ، كان الاعتراف بقوة الشخصية أسرع وأدوم . فنحن نصدر أحكامنا على الناس لا فى ضوء مايتصرفون به وما يضطلعون به من أعمال فحسب ، بل إننا نصدر تلك الأحكام أيضا فى ضوء مايمكن أن يتصرفوا به وما يمكن أن يتخذوه من قرارات . وحكمنا على مايمكن أن يتخذه

الشخص من قرارات يعتمد أساسا على مدى مانشتمه لديه من ثقة بالنفس . فنقول إن فلانا شخصية قوية لأننا نعتقد أن بمكنته أن يثق فى نفسه ويصدر قرارات حاسمة فى مواقف معينة . بينما نزعم أن فلانا شخصية ضعيفة لأننا نظن أنه عاجز عن الثقة فى نفسه ومن ثم فانه إما أن يمتنع عن إصدار القرارات فى الوقت المناسب ، أو أنه يتردد فى إصدارها ، أو إنه يصدر قرارات متناقضة نتيجة انعدام الثقة فى نفسه .

وموقف الخصم من خصمه لايعتمد على ما يبديه ذلك الخصم من مواقف أو تصرفات فحسب ، بل وعلى مايمكن أن يتخذه من تصرفات مقبلة وما يمكن أن يصدر عنه من قرارات وما يمكن أن يستشف من سلوكه من ثقة بالنفس تعتمل فى نفسيته .

من هنا فان الشخص الواثق بنفسه والذى يظل متماسكا ومبديا الشجاعة فى مواجهة العدو يكون فى الواقع قد كسب نصف معركته معه ، أما النصف الثانى من انتصاره فانه يتأتى له فى ضوء ما يتخذه بالفعل من تصرفات وما يضطلع به من إجراءات . ولا ينسحب هذا على الأفراد وحدهم فى علاقاتهم بعضهم ببعض ، بل وأيضا على الدول والجماعات . وعندما وقف علماء نفس الجماعات على ذلك ، فانهم أخذوا يحددون كيف يتسنى لمجموعة أو دولة ما التغلب على دولة أخرى بوسائل مختلفة عن الحرب الفعلية سميت بالحرب الباردة ، كما أخذوا يحددون الطرق التى يمكن بواسطتها درء أسلحة الحرب الباردة والابقاء على معنوية الجيش والشعب مرتفعة ، فتكون الدولة بذلك قادرة على الصمود وعدم الاستسلام فى مضمار جهادها وحربها مع العدو . فاذا ماقيض للشعب حالة معنوية متينة ، أو بتعبير آخر ثقة بالنفس عالية إلى جانب قدرته على خوض غمار الحرب بقدرة ومهارة وتخطيط دقيق ، فانه يكون جديرا إذن بالانتصار وقهر أعدائه .

والواقع أنه بالنسبة للعلاقات الفردية فاننا نجد أن كثيرا من تلك العلاقات مشوب بالعداء وإن كان عداء غير مكشوف وغير صريح . وهنا نذكر ماذهب إليه فرويد وعلماء التحليل النفسى من أن هناك تداخلا بين الحب والعداء فكثير من المواقف المتسمة بالحب الشديد تكون فى نفس الوقت مشوبة بالكراهية الشديدة ، أو إن شئت فقل إن الحب والكره وجهان لعملة واحدة . وهذا ما سماه بلولر بالتناقض الوجدانى ambivalence .

وأنت بازاء ما يعتمل فى نفسك وفى نفوس من تعاشرهم من تناقضات وتقلبات وجدانية تضطرب بين الحب والكراهية وبين الاقبال عليهم والادبار عنهم ، وبين مد اليد إليهم بالمصافحة والانصراف عنهم ولوى الوجه عليهم ، فلا بد لك من التذرع بالثقة بالنفس والاستمساك بحالة معنوية عالية ، وإلا فانك تصير عرضة لعصف العواصف التى تعتمل

بداخلك من جهة ولعصف العواصف المتصارعة التى تعتمل فى نفوس الآخرين من حولك من جهة أخرى .

والموقف الذى تتخذه من عدوك لابد أن يكون متسماً بالهدوء والروية وإلا فانك لاتتبين السلاح المناسب لاستخدامه ضده . ولكى يكفل لك النصر يجب عليك أن تحسن اختيار أسلحتك . وعملية الاختيار هذه هى ما نسميها بالتخطيط لمجابهة العدو . وشتان مابين شخص يقابل عدوه بطريقة عفوية ارتجالية فيستخدم ما يصادفه من أسلحة دون تمييز بين المناسب فى المعركة وغير المناسب ، وبين شخص آخر يتروى فى الاختيار والتخطيط وفى تحديد الوقت المناسب للمعركة . ولكى يكون تخطيطك لملاقاة عدوك سليما وعمليا وفعالا فالواجب عليك أن تثق أولا فى قدرتك على التخطيط الناجح . ولا تتأتى لك تلك الثقة فى التخطيط الناجح مالم تتأت لك الثقة فى عقليتك وذكائك وتمييزك للغث من السمين وماليس من ورائه جدوى مما يتسم بالفاعلية .

ونستطيع أن نقرر بغير مبالغة أن الشخص كلما زاد ثقة بنفسه كانت قدرته على استغلال امكانياته فى قهر أعدائه أو فى وقفهم عند حدودهم أقوى وأكثر استمرارا . وعلى العكس من ذلك فان الشخص الذى تضيع ثقته بنفسه يكون عرضة لتضييع مابين يديه من إمكانيات ، بل إن مهاراته التى سبق له أن تمكن منها كثيرا ما تهتز بل إنه يفقدها تماما فى بعض الأحيان . وإنك لتجد أمثلة لذلك فى الخطيب اللوذعى الذى ملك ناصية البلاغة وقد دأب على هضم فنون الأدب وقد تمرس بالخطابة فى مواقف كثيرة وشهد له الجميع بقدرته على الابانة حيث يعجز الكثيرون عن ذلك فى مواقف مشابهة للمواقف التى يبدع فيها . ولكنك تجد نفس ذلك الخطيب البليغ وقد فقد ثقته فى نفسه لأسباب تتعلق بعوامل صحية تعتمل فى تكوينه الجسمى أو بسبب موقف خطير يفوق احتماله أو بسبب موقف غريب تماما لم يألفه أو بسبب عوامل عاطفية معينة ألمت به واستولت عليه ، وقد سيطر عليه الارتباك وسقط فى يده بحيث لا يستطيع الابانة كما كان حاله دائما وكما سبق لسامعيه أن ألفوه . وما يقال عن الخطيب ينسحب أيضا على الموسيقار والكاتب والمغنى وغير ذلك من أناس قد ينحدرون إلى مستوى الحضيض فيما سبق لهم أن تمكنوا منه من مهارات . ولا يكون ثمة تفسير لذلك التدهور الذى أصابهم سوى أنهم فقدوا ثقتهم فى النفس أو أن تلك الثقة قد اهتزت لديهم .

لقد سبق أن قلنا إن أية عملية نريد القيام بها إنما تحتاج إلى تجهيز طاقة لها ، فاذا ما فقدنا ثقتنا بالنفس فاننا نضحى عاجزين عن تجهيز الطاقة اللازمة للاضطلاع بالعملية المطلوبة . وطبيعى أننا فى مجابهة الاعداء إذا مافقدنا ثقتنا بالنفس فاننا نضحى غير قادرين على الافادة مما

سبق لنا أن تمكنا منه . لذا تجد أكثر المحامين بلاغة وتمكنا من القانون يقفون عاجزين فى الغالب عن الدفاع عن أنفسهم إذا ما وقفوا موقف المتهمين ، وذلك بسبب نقص الثقة بالنفس فى حالة الوقوف فى موقف الاتهام . ونفس الشئ ينسحب على الطبيب النطاسى الذى يقف عاجزا أمام جراحة لابد أن تجرى لابنه مع أنه اعتاد أن يعمل المشرط فى أجسام المرضى . ولكنه فى حالة ابنه المحتاج إلى عملية جراحية يكون فاقدا لقدر كبير أو صغير لثقته بنفسه بسبب ارتباكه الوجدانى واشتعال عواطفه بتجاه فلذة كبده .

وإذا نحن نظرنا إلى الحياة بنظرة أكثر عمومية فاننا نجد أن هناك مقاومة مستمرة بين الانسان وبيئته ، وكأن الطبيعة تقاوم الفرد والنوع وتتحداهما . فالحياة صراع من أجل البقاء . وثمة حرب بين الكائنات الحية بصفة عامة وبين الطبيعة . أليست عوامل الجو كالحرارة الشديدة والبرودة الشديدة والجبال الناتئة والبحار الهائجة وما بين الكائنات الحية من فتك والتهام شاهد على ذلك ؟ أليس استمرار حياة كائن ما من الكائنات الحية معناه إبادة كائن آخر ؟ ألسنا نقتل النبات والحيوان لنأكلها لنعيش ؟ وأليست الأسود والنمرة وغيرها تتربص بنا الدوائر علها تحظى إذا ما انحرفت بنا أقدامنا فى الغابة لكى تقتات بلحمنا وتظل على قيد الحياة ؟ والحياة وهذا شأنها لاتعدو أن تكون صراعا بين فرد وآخر وبين نوع من الكائنات الحياة ونوع آخر . ونستطيع القول بأن البقاء مكتوب لأكثر الكائنات قدرة على الثقة بالنفس والسيطرة على الامكانيات التى فى حوزتها واستغلالها على الوجه الأكمل . ولعلنا إذا درسنا موقف الخروف الذى ينهار أمام الذئب ، لوجدنا أن الذئب بنظراته الحادة قد عمد قبل الانقضاض عليه إلى الفت فى عضده وإذابة مالديه من ثقة بالنفس . ألم تر إلى بعض أنواع الحيات وقد ملكت قدرة على إلقاء الرعب فى قلوب فرائسها فتحيلها غير قادرة على الحركة ، فتقف بغير حراك مهيئة الفرصة أمام الحية لالتهامها بغير مقاومة ؟

والفرد لكى يشق طريقه فى الحياة ولكى يحتل مكانته بالمجتمع ولكى يتسلق سلم الترقى ويثبت وجوده ، لابد أن ينظر إلى المجتمع من هذه الزاوية الاصطراعية . فانت لاتستطيع أن ترتقى سلم المجد وأنت فى حالة من الاستكانة وترقب من يأخذ بيدك ويصعد بك سلم المجد خطوة فخطوة ، بل لابد أن تؤمن بأن ثمة عداء من نوع أو آخر بينك وبين أفراد المجتمع الذى تعيش فيه . ولا بد لك أن تقهر الصعاب التى تحول دون التغلب عليهم . ومن يقول بغير ذلك لايكون قد نظر إلى المجتمع فى شكله الهرمى بل يكون قد اقتصر على النظر إلى قاعدة الهرم وحدها دون القمة . ولكن المجتمع هرمى الشكل فى الواقع مما يجعل ارتقاء الهرم بحاجة إلى التغلب على الكثيرين ممن كانوا فى الصحبة بقاعدة الهرم . وكلما استطعت الارتقاء فى السلم

الهرمى كان ضحاياك ممن تغلبت عليهم أكثر عددا ، وكانت ثقتك بنفسك فى قهرهم أقوى وأفعل .

وما لنا نذهب بعيدا عن حدود الانسان نفسه ونذهب إلى خارج نطاقه والمعركة محتدمة بداخله بين« الانا » و« الانا العليا » . ألسنا نحارب فى أنفسنا كثيرا من الرغبات وننتصر لحاجاتنا ولما تريدنا القيم الأخذ به ومناصرته ؟ إننا نجد فى أنفسنا حرباً داخلية ونجد خصوما تناصبنا العداء بداخلنا وتريد الاستحواذ علينا والامساك بمقاليدنا . إن كثيرا من غرائزنا يلح علينا ومن يفقد ثقته بنفسه يخر صريع تلك الغرائز ويسلمها مقاليد حكم شخصيته . أما الواثقون بأنفسهم فانهم يظلون فى ساحة المعركة لايستسلمون بحال بل يظلون جنودا شجعان فى معركة الغرائز والشهوات . فيظلون مسيطرين* على رغباتهم ولا يشبعون منها إلا مايسمحون باشباعه فى ضوء معايير معينة حددوها لأنفسهم .

ولعلنا هنا نشير إلى المفهوم الدينى للحياة وما بعدها . إن الدين يصور الحياة باعتبار أنها ساحة جهاد وقتال مع أعداء غير منظورين . والجندى الشجاع فى هذه الحياة هو الذى ستكتب له السلامة فى الآخرة ، أما من يفقد ثقته فى نفسه ويخضع لسيطرة الشر ، فانه ينتهى إلى الهلاك الأبدى . والثقة بالنفس ترتبط ارتباطا مباشرا بالقدرة على اتباع طريق الخير وتجنب طريق الشر . فأساس الخيرية هو إذن الثقة بالنفس بامكان اتباع طريق الاخيار ، وعدم ترك تلك الطريق والانضمام إلى طريق الأشرار .

وأكثر من هذا فإن هناك صراعا داخليا فى الجسم بين عدد لا يحصى من الميكروبات وبين أجهزة الجسم المختلفة ، وفى الجو من حولنا تشتبك أجسامنا فى معارك ضارية مع الملايين من الميكروبات التى تحيط بنا ، ويكون علينا أن ننتصر عليها حتى نكون فى منجاة من سطوتها . ولعل الجسم الانسانى قد أخذ يشيد القلاع ضد بعض تلك الميكروبات وقد عرف الطريق إلى قهرها والتغلب عليها . ويأخذ هذا شكل حصانة ضد بعض الأمراض . ناهيك عن الأمصال التى اكتشفها باستير لأول مرة ضد مرض الجدرى ، ثم تلاه آخرون باكتشاف أمصال أخرى ضد أمراض كثيرة .

وفى بعض الأمراض يكون للثقة بالنفس أهمية أساسية فى التغلب على المرض . من أمثلة ذلك ما كان متصلا بالجهاز العصبى ، حيث يكون لسيطرة المخ على الأجهزة الداخلية أهمية فى استمرار عملها ، ومن ثم البقاء على قيد الحياة . ويقول لنا الأطباء إن حالة المريض المعنوية هامة جداً فى بعض حالات المرض وعند اجراء إحدى العمليات الجراحية . فكلما كانت الحالة المعنوية للمريض عالية وثقته بنفسه قوية ، كان أكثر كفاءة فى تحمل آلام العملية الجراحية

ومخاطرها . وكان أكثر قدرة على اجتياز مرحلة النقاهة بعدها بسلام بغير أن يتعرض لمضاعفات ودون أن يتعرض للانهيار .

وفى بعض المواقف التى تتعارض مع استمرار الحياة أو استمرار الراحة أو استمرار الامن يكون للثقة بالنفس أهمية كبيرة فى الصمود فى تلك المواقف . وتكون تلك المواقف الصعبة أو الخطرة بمثابة عدو متربص بالانسان . ففى الصحراء قد يضل الانسان طريقه . وفى البحر قد تهيج الأمواج مهددة باغراق الباخرة . وفى الهواء قد تهدد العاصفة باسقاط الطائرة التى يقلها المرء . وقد يتعرض الانسان للفيضان أو لزلزال عنيف أو لحريق مفاجئ يشب فجاة فى المكان . ففى هذه المواقف المحفوفة بالخطر والمهددة لكيان الانسان تكون للثقة بالنفس أهمية كبيرة فى تحقيق النجاة . ذلك أن الشخص الواثق بنفسه يكون فى أثناء الخطر أقدر من غيره على تحسس طريق النجاة لنفسه وللآخرين . بل وقد يتمكن من التغلب على الموقف بقدرته على استغلال كل ما آتاه الله من ذكاء وفطنة وسرعة بديهة فى شق طريق جديدة فى الموقف الحالك الظلمة . فيصل هو ومن معه إلى النور وإلى بر الأمان .

الفصل الخامس
معوقات الثقة بالنفس

المعوقات الصحية :

لا يخفى على أحد أن الانسان المتمتع بمستوى صحى جيد يكون خليقا بأن يتمتع بمستوى عال من الثقة بالنفس . ولعلنا نوسع دائرة هذا المفهوم فلا نقصر الحديث عن الانسان ، بل نسحبه على الكائنات الحية على تباينها . ويكفى أن نوسع دائرتنا حتى مستوى الطيور والأسماك . فانك تلاحظ أن السمكة القوية أو العصفور المفعم بالصحة والحيوية قد أفعم فى نفس الوقت بالثقة بالنفس . ناهيك عن الأسد والذئب وغيرهما من حيوانات . فهى عندما تكون مفعمة بالصحة والعافية ، فانها تكون بالتالى مفعمة بالثقة بالنفس . ويتبدى هذا فيما تأتى به من حركات وما تتخذه من مواقف بتجاه الحيوانات الأخرى .

والطفل المفعم بالصحة يكون واثقا فى نفسه . ومايقال عن الطفل ينسحب بازاء جميع فئات العمر المتباينة . وحتى الشيخ اذا كان قد حباه الله بالصحة والعافية ، فانه يكون متمتعا فى نفس الوقت بالثقة بالنفس .

ونستطيع فى الواقع أن نقرر دون مجانبة للصواب أن هناك تناسبا طرديا بين الصحة وبين الثقة بالنفس ، كما أن هناك تناسبا عكسيا بين المرض وفقدان الحيوية وبين الثقة بالنفس . ولكننا نسارع الى القول بأن هذه القاعدة ليست عامة دون أن تخبئ فى طياتها بعض الاستناءات . فعلينا اذن أن نستعرض تلك الاستثناءات التى تستثنى من القاعدة قبل أن نبدأ فى استعراض للمعوقات الصحية المؤثرة فى الثقة بالنفس . والاستثناءات عن هذه القاعدة تتلخص فيما يلى :

أولا — إن صحة الانسان تشتمل على زوايا متعددة ولا تقتصر على زاوية واحدة فقط . فاذا كانت المهام والمناشط المطلوبة من المرء متعلقة بزاوية صحية مريضة أو معوقة ، فانه فى مثل هذه الحالة يفقد جانبا كبيرا أو صغيرا من ثقته بنفسه حسب حالته . من ذلك مثلا اذا كان النشاط الجسمى الذى يقوم به المرء متعلقا بمستوى الصحة العضلية كأن يكون مصارعا أو ملاكما أو سباحا أو حامل أثقال ولكن عضلاته ضمرت وأصابها الوهن ، فان مثل ذلك الشخص يفقد جانبا كبيرا من ثقته فى نفسه . ولكن اذا كانت المناشط أو الهام المطلوبة من المرء غير معتمدة على قوة العضلات وشدة صلابتها كأن يكون الشخص ملحنا أو كاتبا ، فان ضعف

ووهن عضلاته لايؤثران فى مدى كفاءته فى النهوض بعمله ، ومن ثم فان ضعف ووهن عضلاته لا يؤثران فى شدة أو مستوى ثقته فى نفسه . ولكن من جهة أخرى اذا أصيب الملحن بتلف فى قدرته على السمع ، أو اذا أصيب الكاتب بتلف فى قدرة أبصاره ، فان مثل تلك الاصابة تؤثر من مستوى الثقة بالنفس لدى كليهما ، أعنى لدى الملحن الذى ضعف سمعه ، والمؤلف الذى ضعف بصره .

ثانيا — اذا نظرنا الى الصحة بوجه عام باعتبار أنها القدرة على بذل الطاقة ، فاننا سنجد أن الصحة بهذا المعنى نسبية . فالشيخ الذى بلغ السعين يكون ذا صحة جيدة اذا كان بمقدورة أن يمشى فقط دون أن يجرى ، وأن يقرأ بالاستعانة بنظارة طبية يساعدها بعدسة مكبرة . ولكن اذا وجدنا شابا فى الثلاثين يستطيع أن يمشى ولكنه يعجز عن الجرى ، ولايستطيع القراءة الا بالاستعانة بنظارة طبية مع استخدام عدسة مكبرة الى جانب النظارة لكى يتسنى له استبانة الكلام المكتوب ، فاننا نجد أن طاقة مثل ذلك الشاب أقل من المناسب لسنه ومن مستوى مرحلة نموه . وبالتالى فاذا كان الشيخ الذى ذكرناه مفعما بالثقة بالنفس لأنه يستطيع أن يمشى وأن يقرأ بمساعدة المناظر والعدسة المكبرة ، فاننا نجد من جهة أخرى أن الشاب الذى يعجز عن الجرى وعن القراءة الا بالاستعانة بالنظارة والعدسة المكبرة شاعرا بافتقاد جانب كبير من ثقته بالنفس .

ثالثا — إحساس الشخص بأن تدهور حالته الصحية انما هو تدهور مؤقت وليست تدهورا مؤبدا كتب عليه بغير فكاك منه . من ذلك عجز الشخص صاحب الصحة الجيدة عن مزاولة نشاطه المعتاد بعد أن أجريت له عملية جراحية كاستئصال الزائدة مثلا ، أو اذا ألم به مرض يعلم جيدا أنه سوف يشفى منه بالانتظام على تناول الدواء . فمثل ذلك الشخص قد لا تتزعزع ثقته فى نفسه نتيجة المرض المؤقت أو نتيجة عجزه لبضعة ايام عن ممارسة نشاطه المعتاد .

رابعا — قد يحدث التوعك الصحى أو فقدان الحيوية وخفوت مستوى النشاط بعد بذل جهد مضن وقد استمر المرء فى مزاولة نشاطه بغير انقطاع ، وقد تطلب منه ذلك أن يختصر وقت الراحة أو التقليل من ساعات النوم ، أو بعد قيامه برحلة طويلة بالقطار أو الطائرة . فلا يكون تعبه الناجم عن النشاط المتدفق مدعاة لفقد الثقة بالنفس ، وإن كان يحس وهو مجهد بأنه ليس فى حالة معنوية ممتازة كما هو حاله فى الأوقات العادية .

خامسا — قد تخفت الطاقة الحيوية ويحس المرء بأن حالته الصحية ليست طبيعية ، ولكنه يكون قد قصد الى إحداث تلك الحالة الصحية منخفضة المستوى عن إرادة لاسباب دينية

روحية . ففلسفة الصيام بالأديان تعتمد على ترويض الجسد على الجوع والعطش والحرمان من متع الحياة استجلابا لرحمة الله واستغفارا عن خطايا ارتكبت ومعاصى قد اقترفت . وعلى العكس من المتوقع ، فان الضعف الجسمى الناجم عن الصوم لا يستتبعه شعور بفقدان الثقة بالنفس .

وبعد أن استعرضنا هذه الاستثناءات الخمسة ، علينا أن نستعرض المعوقات الصحية التى تؤثر تأثيرا سيئا فى ثقة الشخص فى نفسه . ويمكن تلخيص تلك المعوقات فيما يلى :

أولا — تخلف النمو أو النمو بطريقة شائهة . من ذلك مثلا المصابون بالقزامة أو المصابون بالسمنة الزائدة أو المصابون بتشوهات خلقية ولدوا بها أو نجمت عن إصابتهم ببعض الأمراض أو بسبب النقص فى النمو أو بسبب تعاطى الأم للمخدرات أو معاقرتها للخمر أو نحوها فى أثناء الحمل وبخاصة فى الشهور الاولى منه . فالشخص عندما يحس بنظرات الدهشة موجهة اليه ، أو عندما يلاحظ الناس وهم يضحكون منه ويستهزئون به ، فانه يفقد ثقته فى نفسه .

ثانيا — الاصابة ببعض العاهات التى قد تثير الشفقة أو تثير استهزاء بعض المستهزئين . فالمبصر الذى يجد نفسه وقد صار ضريرا ، أو الشخص الذى يفقد قدرته على السمع أو على الكلام نتيجة إصابته فى حادث ، فالأرجح — والأرجح جدا — أنه يستشعر نقصا شديدا فى الثقة بالنفس ، وان كان ذلك لايحول دون القدرة على التخلص أو التخفف من ذلك الاحساس اذا ما وجد من يأخذ بيده ويخلصه من ذلك الشعور المرير .

ثالثا — إصابة الشخص بمرض يقعده عن مزاولة العمل الذى دأب على التمرس به وكسب رزقه عن طريقه . فالواقع أن شعور المرء بأنه صار عاجزا عن الاعتماد على نفسه واعالة من يجب عليه إعالتهم ، لما يضرب ثقته بنفسه فى الصميم ويحمله على الشعور بالخور النفسى ، وتضمحل آفاق المستقبل فى نظره .

رابعا — على الرغم من أن الاحالة الى المعاش فى سن الستين بالنسبة للموظفين أمر محتوم ويتوقعه كل موظف ، فان الكثير من المحالين الى المعاش يفقدون جانبا كبيرا من ثقتهم بالنفس ، مستشعرين أن إحالتهم الى المعاش معناها أنهم صاروا واهنين وعاجزين صحيا عن النهوض بمسئوليات وظائفهم التى كانوا يشغلونها . والواقع أن الكثير من أفراد هذه الفئة يتدهورون بالفعل صحيا نتيجة ما يوحون به لأنفسهم بأنهم متدهورون صحيا وغير اكفاء للحياة العملية . واذا صح هذا الكلام بصدد المحالين الى المعاش فى سن الستين ، فانه يصح أيضا بصدد من يحالون الى التقاعد لأسباب صحية بعد استنفاد مدد الاجازات المرضية المسموح بها . فأفراد هذه الفئة يتدهورون نفسيا ويفقدون جانبا ملحوظا من ثقتهم بالنفس .

خامسا – إن أصحاب الابداع الفنى والأدبى الذين يصابون بأمراض تحول دون استمرار مزاولتهم لنشاطهم وابداعهم يفقدون أيضا جانبا أساسيا من ثقتهم بالنفس . فالرسام الذى تهتز الفرشاة فى يده فيعجز عن الرسم ، والموسيقار الذى يفقد القدرة على التحكم فى الآلة الموسيقية ، والمفكر الذى لاتجدى معه حيل الأطباء لاستخدام نظارة طبية تمكنه من الاطلاع والكتابة والابداع لاشك يفقدون جانبا أساسيا من جوانب الثقة بالنفس .

سادسا – والزوج الذى يحس بالوهن الجنسى بحيث لايستطيع ممارسة الجنس مع زوجته الشابة لاشك تهتز ثقته بنفسه ، ويضحى عاجزا نفسيا عن التواؤم معها أو حتى مداعبتها وملاطفتها . ذلك أن شعوره بالعجز الجنسى يفقده صفة الزوجية الحقيقية ويحيله الى شبه زوج وليس بزوج .

سابعا – وبالنسبة للمرأة فانها عندما تبلغ سن اليأس ، وهو حوالى الخامسة والاربعين ، فانها تفقد فى الغالب جانبا من ثقتها بالنفس كأنثى . إنها فى تلك السن تحس بأنها قد فقدت الكثير من نضارتها ، وأنها – وخصوصا بعد انقطاع الحيض عنها – لم تعد صالحة للإنجاب . ومهما ادعت الزوجة أنها لاتكترث بالسن ، فان الحقيقة المؤكدة أن ثقة المرأة بنفسها تهتز – مع الاعتراف بوجود فروق فردية بهذا الصدد ، وهى تستشعر أن الأرض لم تعد صلبة تحت قدميها ، وأنها قد فقدت ركنا ركينا من قوامها الانثوى .

ثامنا – يفقد المرء جانبا كبيرا من ثقة بنفسه اذا كان قد علق آمالا عريضة على تحقيق هدف يرتكز عليه مستقبله ، ولكن أمله قد بآء بالفشل لأن حالته الصحية لا تستوفى الشروط المطلوبة ، أو لاترقى اليها . من ذلك مثلا رغبة أحد الشبان المحتدمة فى أن يمتهن بمهنة الطيران ، ولكن بالكشف عليه وجد غير لائق صحيا للممارسة أو حتى لتعلم فن الطيران ، ومن ثم تقرر رفضه . إن مثل ذلك الشاب غالبا ما يفقد ركنا ركينا من ثقته بنفسه . واذا لم يتمكن ذلك الشاب من تحويل هدفه الى مجال آخر ، فان ثقته بنفسه تتدهور أكثر فأكثر حتى لقد ينتهى الى الجنون أو إلى الانتحار .

المعوقات الوجدانية :

لاشك أن الثقة بالنفس هى محصلة للحالات الوجدانية التى يستشعرها المرء ، سواء فى دخيلته اللاشعورية ، أم فى دخيليه الشعورية . فالثقة بالنفس هى النتيجة المترتبة على ما يعتور المرء من انفعالات قوية كبيرة أم من انفعالات ضعيفة دقيقة . ومن هنا فان التعرض لمدارسة الحياة الوجدانية للمرء يعد ضرورة لازبة للوقوف على حقيقة ثقته بنفسه .

ومعنى هذا فى الواقع أن الحياة الوجدانية للمرء اذا كانت حياة سوية وممتازة ، فان ثقته بنفسه تكون مرتفعة وقوية . وعلى العكس من هذا فاذا كانت الحياة الوجدانية للمرء منحرفة أو ملتوية ، فان ثقته بنفسه تكون مهتزة أو منعدمة . وعلينا فى هذا المقام أن نعرض للعقبات النفسية التى تعتور الحياة الوجدانية للانسان ، والتى يتأتى عنها ضعف أو فقدان الثقة بالنفس . ونستطيع فى الواقع تلخيص تلك العبقات فيما يلى :

أولا – خبرات الطفولة المنسية : فما يمر فى طفولة المرء من خبرات انفعالية وجدانية لاينذثر وان كان النسيان يغلفها . فهى وان انسحبت من سطح الشعور ، فانها تظل معتملة فى طيات اللاشعور. والواقع أن شخصية المرء تنبنى على نحو تفاعلى تراكبى . فكل طبقة خبرية تتفاعل مع جميع الطبقات الخبرية الواقعة تحتها . وعلى هذا فان خبرات الطفولة لا تعمل فينا كمفردات مبعثرة ، بل تعمل فينا كنسيج متلاحم ومتفاعل مع باقى أنسجة الخبرة التى تأتت لنا حتى اللحظة الراهنة التى نحياها . وهذه النظرة التى نأخذ بها ليست فى الواقع نظرة تكاملية ، بل هى نظرة تفاعلية . ذلك أن القائلين بالتكامل يعترفون بالتمايز القائم بين المقومات التى تتكامل بعضها مع بعض . ولكن الأخذ بالنظرة التفاعلية فيه تأكيد على عمليات التفاعل التى يتأتى عنها مركب خبرى جديد يكون من الصعوبة بمكان فصل أجزائه بعضها عن بعض ، وان كان مثل ذلك الفصل غير مستحيل . فكما أن من الصعوبة بمكان تحليل الماء الى أوكسوجين وأيدروجين ولكن تلك الصعوبة لاتعنى الاستحالة ، كذا فان تحليل المركب الخبرى الوجدانى التراكبى صعب ولكنه غير مستحيل . وعلى أية حال فان خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية تؤثر بلا شك فى الثقة بالنفس ، وذلك فى أثناء تلاحمها وتراكبها مع المقومات الخبرية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتأتية للمرء أثناء مروره نمائيا إلى مراحل العمر التالية .

ثانيا – الاضطرابات الانفعالية : وهى تلك الاضطرابات التى تحركها عوامل كيميائية جسمية تتعلق بما تفرزه الغدد الصماء من هورمونات بمقادير غير متناسبة بعضها مع بعض ، فلا يتحقق ما يسمى بالاتزان الهورمونى ، أو هى تلك الاضطرابات التى تحركها عوامل ومثيرات خارجية تعمل بدورها على إحداث اضطرابات داخلية فيما تفرزه تلك الغدد الصماء من هورمونات . وسواء كانت أسباب الاضطرابات الوجدانية داخلية بفعل نقص التوازن الهورمونى أم كانت خارجية بفعل المواقف والمثيرات الخارجية ، فان تلك الاضطرابات الوجدانية تؤثر تأثيرا مباشرا فى مدى ما يمكن أن يحس به المرء من فقد أو نقص فى الثقة بالنفس .

ثالثا – الافتقار الى إشباع بعض الحاجات الأساسية للمرء : وهناك فى الواقع مجموعة كبيرة من الحاجات نستطيع تصنيفها الى مايأتى : حاجات جسمية ، وحاجات وجدانية ، وحاجات عقلية ، وحاجات ثقافية ، وحاجات اجتماعية . ولعلنا نعرض للبعض من تلك الحاجات لنقف على ماتتفرع اليه على النحو التالى :**الحاجات الجسمية** : وتتشكل من الحاجة الى الطعام والحاجة الى الماء والحاجة الى قضاء الحاجة ، والحاجة الى النوم وأخيرا الحاجة الى ممارسة الجنس : (ب) الحاجات

الوجدانية : وتتكون من الحاجة الى الحب اصدارا وتقبلا ، والحاجة الى التعبير عن المشاعر الوجدانية وعن الانفعالات ، والحاجة الى الهدوء والانسجام النفسى ، والحاجة الى الاستمتاع بالخبرات والمواقف السارة الماضية ، والحاجة الى التفاؤل بما سوف يحمله المستقبل من أحداث ومواقف .

(جـ) **الحاجات العقلية** : وهى تتضمن الحاجات الى الوقوف على مدركات حسية متجددة تعوض عن المدركات التى أتى عليها النسيان من جهة ، وتدعم المدركات الموجودة فى الذهن وذلك عن طريق إقامة علاقات وروابط فيما بين المدركات القديمة والمدركات الجديدة . ومن المعروف أن المدركات الحسية هى تلك المدركات المتعلقة بالحواس الخمس . فهناك مدركات بصرية مرئية ، ومدركات سمعية ومدركات لمسية ومدركات شمية ومدركات تذوقية . ، ثم إن الحاجات العقلية تتضمن الحاجة الى التذكر ، أعنى استرجاع ما سبق إدراكه من مدركات حسية ، وهناك أيضا الحاجة إلى التخيل والتخيل هو القدرة على تشكيل صور ذهنية جديدة من الخبرات المدركة والخبرات المتذكرة . ثم هناك الحاجة الى التصور ، أعنى عملية التجريد واستخلاص مفاهيم مجردة كمفهوم الشجرة – أى شجرة ، ومفهوم الديموقراطية ومفهوم الملاك ونحو ذلك من مفاهيم تجريدية . ثم أخيرا الحاجة الى التوقعات المستقبلية ، وذلك بالربط فيما بين الأحداث الماضية والأحداث الراهنة وما يمكن أن يحمله المستقبل كنتيجة لازمة أو محتملة . وبتعبير آخر فان هذه الحاجة هى الحاجة الى إقامة وشائج فيما بين الماضى والحاضر والمستقبل .

(د) **الحاجات الثقافية** : وهى تتشعب بدورها الى معرفة البيئة المحيطة بالمرء بدءا بالبيئة المحيطة مباشرة بالمرء وانتهاء الى بيئة العالم ككل ، بمعنى أن هناك دوائر بيئية مكانية تحيط بالمرء متكثرة ومتزايدة الاتساع . ثم هناك البيئة الزمانية وهى البيئة الحالية ثم البيئات السابقة على البيئة الراهنة بما حملته من أحداث متباينة . وهناك فى الواقع دوائر زمانية تحيط بالمرء بدءا بالبيئة الزمانية الآنية ثم اتساعا الى بيئات زمانية تبعد زمانا فقط ، أو تبعد زمانا ومكانا عن المرء

كما هو الحال عندما يقوم المرء بدراسة الصين أو الاسكيمو فى القرن التاسع عشر مثلاً . ثم هناك الحاجة الى كسب مجموعة من الخبرات الأدائية ، والاداء قد يكون ذهنيا كما هو حال المؤلف فى أدائه لما يقول بتأليفه من كتب ، أو قد يكون أداء وجدانيا كما هو حال الموسيقى أو الملحن بصدد تصفيفه للانغام والالحان ، وقد يكون الأداء اجتماعيا كما هو الحال بالنسبة للسياسى أو الاخصائى الاجتماعى أو رجل الدين . وقد يكون الاداء اقتصاديا كما هو الحال بالنسبة للصراف أو العاملين بالبنوك ، وأخيرا قد يكون الأداء متعلقا بالأشياء كما هو حال الحرفيين والمشتغلين بتشكيل الخامات أو صناعة أو إصلاح الأدوات والآلات . ثم هناك الحاجة الى الابتكار والابداع وترك بضمة جديدة أو شق طريق جديد يسلكه المئات أو الآلاف أو الملايين بعد البدء فى ارتياد مجاهله . ونذكر فيثاغورس بهذا الصدد الذى شق طريق الهندسة فتبعه الملايين أو قل البلايين من البشر يدرسون ويستمرون بما بدأ فى ارتياد آفاقه ، أعنى الهندسة . ثم هناك الحاجة الى التمكن من وسائل الاتصال ، وأهمها لغة الكلام المحلية القومية نطقا وكتابة وفهما وقراءة ، ثم لغة أو لغات اجنبية بالاضافة إلى اللغة القومية اذا تيسر ذلك ، ثم هناك وسائل الاتصال الحديثة كالتليفون والتلفزيون ونحوهما بما يحملانه من أخبار ومعلومات .

رابعا — **الصدمات العاطفية** : فعندما يكون وجدان المرء ملتفا ومتبلورا حول شخص ما أو حول موضوع ما ، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجدانى أو عملت على تفتيت ذلك التبلور العاطفى فجأة ، بحيث يحرم الشخص من توجيه وجدانه نحو ذلك الشخص أو ذلك الشئ ، فانه يحس عندئذ بالاحباط وبأنه صار فى مجابهة صدمة نفسية شديدة . وحيث أن مثل ذلك الشخص لايستطيع أن يوجه تياره النفسى وجهة جديدة فى الحال ، فانه يحس بازاء عجزه النفسى ذاك أنه قد افتقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه . وهذا فى الواقع هو حال الشخص الذى يتنكر له حبيبه ويغضى عنه ، وحال الصديق الذى يقلب له صديقه ظهر المجن فجأة ، أو يخونه ويكتشف خيانته فجأة . فالتيار الوجدانى الذى كان يوجهه نحو حبيبه أو صديقه يعاق فجأة بغير تمهيد وبغير توقع من جانبه .

خامسا — **الاصابة بالوساوس والأفكار الثابتة** : الوسواس عبارة عن إسار فكرى يحول بين المرء وبين استشراف آفاق جديدة من الفكر . ومن أمثلة الوساوس الذهنية الوسواس الموسيقى حيث تسيطر نغمة معينة على ذهن الشخص ، وكأن شريطا صوتيا قد ركب فى ذهنه بحيث لايستطيع أن يتخلص منه أو التفكير فى شئ آخر غيره . ومن أمثلته أيضا اضطرار المراء الى قراءة جميع اللافتات المكتوبة فوق المحال التجارية أو عد أعمدة التليفون فى اثناء ركوبه القطار . وقد يتخذ الوسواس صيغا أدائية رتيبة كأن يظل المرء متنقلا بين السرير وباب الشقة

لكى يتأكد من أنه قد أحكم إغلاقه ، أو أن يظل يغسل يديه وقد سيطرت عليه فكرة اصابته فى يديه بالميكروبات . وواضح أن الوساوس الذهنية والوساوس الأدائية التى تسمى بالأعمال القهرية تشتمل على محاور ثابتة تأخذ بنشاط المرء . ولقد تفتقر الحياة الذهنية للمرء الى الخصوبة بسبب فكرة ثابتة أو بسبب محور واحد يترجم الكون كله فى ضوئه . من ذلك مثلا أن يظل الشخص يفكر فى الجنس ويفسر كل شئ فى ضوئه أو أن تسيطر عليه فكرة الخوف من الموت ، فتشل حركة حياته ويبطل نشاطه الذهنى والاجتماعى . وواضح أن الوساوس والأفكار الثابتة تجعل الشخص غير واثق فى نفسه ، وذلك لأن شرط الثقة بالنفس أن يكون مقود الشخصية فى يدى المرء . ولكن اذا ماشعر المرء أنه غير مسيطر على عقله أو على تصرفاته ، فانه لايستطيع أن يثق فى عقله أو فيما سوف يأتيه من تصرفات . وهل بمقدور المرء أن يثق فى نفسه برغم كونه عاجزا عن امتلاك ناصية حياته الفكرية أو حياته العملية ؟

سادسا – الشعور بالذنب واحتقار الذات : قد يحس المرء بانه قد اقترف خطيئة ، فيظل إحساسه بالذنب معتملا فى اخيلته . صحيح أن الشخص العاقل يجب أن يحس بالذنب اذا ما أخطأ . ولكن اذا مازادت حدة الشعور الذنب ، أو اذا استمر ذلك الشعور معتملا فى قلب وذهن الشخص ليلا ونهارا ، أو اذا اختلق المرء ذنوبا لم يقترفها ، أو اذا بالغ فى تقدير ذنوبه ، فان شعوره بالذنب يستحيل الى مرض نفسى . وكذا الحال اذا انحط تقدير المرء لذاته لدرجة اتهام نفسه بالحقارة والدناءة والنجاسة التى لايستطيع أن يبرأ منها . من المؤكد أن الشخص المصاب بالاحساس المرضى بالذنب ، أو الشخص الذى يحس بالاحتقار تجاه نفسه ، إنما يكون فى نفس الوقت غير واثق فى نفسه . فلكى يثق المرء فى نفسه ، لابد فى نفس الوقت أن يكون محترما لنفسه ومقدرا لكيانه . فالثقة بالنفس صنو للتقدير الذاتى . ولكن يجب أن ننبه الى أن الافراط فى تقدير الذات أو المبالغة فى ذلك التقدير هو أيضا مؤشر الى عدم السوية النفسية . فالتقدير الذاتى يجب أن يكون تقديرا موضوعيا فلا يعطى المرء لنفسه من التقدير أكثر مما يستحقه ، ولا يخسف فى نفس الوقت نفسه حقها من التقدير الذاتى ، فتتوافر لذلك مقومات الثقة بالنفس .

المعوقات العقلية :

اننا نعتقد أن الثقة بالنفس هى حالة نفسية تتأتى للكائنات الحية على اختلاف مراتبها اذا هى حققت وعبرت عن مقومات وجودها التعبير الصحيح والمتكامل . والانسان باعتباره كائنا حيا لايستطيع أن يثق فى نفسه الا اذا حقق وعبر عن ذاتيته وعن مقومات تلك الذاتية فى تمها وبغير تخلف أو نقصان . والحياة العقلية لدى المرء تشكل كيانا وقواما جوهريا لديه . فاذا ما

كانت الحياة العقلية – أو بتعبير آخر المناشط العقلية – أقل فى مستواها ، أو غير ناهجة النهج الصحيح ، فان المرء يحس اذن بالافتقار الى الثقة بالنفس . ولعلنا فيما يلى نعرض لجوانب القصور والانحراف الذهنيين اللذين يتأتى عنهما نقص أو فقدان الثقة بالنفس .

أولا – هبوط مستوى الذكاء : ولكى نقدم تعريفا موجزا وجامعا فى نفس الوقت للذكاء ، فاننا نقول إن الذكاء هو القدرة على إقامة العلاقات بين مقومات المواقف الحالية والسابقة والمستقبلية ، ثم هو الافادة من الخبرات الماضية فى مجابهة المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة أو المشتركة معها فى بعض المقومات . ولعلنا نحدد العلاقات التى تجابه المرء فى الحياة فى خمسة أنواع أساسية هى : العلاقات المكانية الثابتة ، ثم العلاقات المكانية المتحركة ، ثم العلاقات بين الاحداث ، ثم العلاقات بين الأشخاص أفرادا وجماعات ، ثم أخيرا العلاقات بين المفاهيم العقلية التى تتصف بصفة التجريد والعمومية . أما الافادة من الخبرات الماضية فى مجابهة المشكلات ، فاننا نستطيع تحديدها فى خمسة أنواع أيضا هى الخبرات الميكانيكية التى تتعلق بتركيب الأشياء أو أجزاء الأشياء بعضها مع بعض ، ثم الخبرات اللغوية سواء كانت لغة منطوقة أم لغة مكتوبة ، ثم الخبرات العددية ، ثم الخبرات الهندسية ثم أخيرا الخبرات الاجتماعية التى تتعلق بالعلاقات بالآخرين سواء كانوا أترابا أم أكبر من المرء أم أصغر منه . وعلى الجملة فان المرء اذا لم يكن كفئا لاتخاذ موقف من العلاقات المتباينة من حيث الوقوف عليها من جهة ، ومن حيث استحداثها من جهة أخرى ، ثم اذا لم يكن كفئا للافادة من الخبرات الماضية التى مر بها فى حياته ، فانه بلا شك يكون قد افتقد مقوما أساسيا من المقومات العقلية التى تعتمد عليها الثقة بالنفس .

ثانيا – العجز عن الحفظ والنسيان : والحفظ حفظان : حفظ لفظى وحفظ معنوى . وهناك أشخاص أسوياء مصابون بضعف الحفظ اللفظى أو ضعف الحفظ المعنوى . ولكن اذا كان الشخص عاجزا عن القيام بكلا النوعين من الحفظ ، فانه بلاشك يستشعر فقدان جانب كبيرا من الركيزة التى تعتمد عليها الثقة بالنفس . وكذا الحال بصدد النسيان . فالنسيان قد يتعلق بالأسماء أو الأفعال أو الحروف أو العبارات المتماسكة كالأمثال ونحوها ، كما أنه قد يتعلق بالمعانى . والشخص السوى – أو حتى بعض العباقرة – يمكن أن يكون مصابا بالنسيان اللفظى ، أو بالنسيان المعنوى ، ولكن مما شك فيه أن الشخص اذا كان مصابا بالنسيان اللفظى والنسيان المعنوى جميعا ، فانه يكون مفتقرا فى نفس الوقت الى الثقة بالنفس . ومعنى هذا فى الواقع أن هناك تكاملا وتساندا فيما بين الذاكرة اللفظية وبين الذاكرة المعنوية حيث إن الواحدة منهما قد تعوض الشخص عن الضعف الذى يكون قد ألم بالأخرى .

ثالثا – بلادة التفكير : نعنى ببلادة التفكير النقص فى الجهد الذهنى المبذول الى درجة قد يصير المرء معها متوقف التفكير تقريبا ، أو أنه يفكر ولكن كأن غشاوة قد وضعت أمام عقله فلا يكاد يستطيع استبانة ما يفكر فيه . فاذا ما سئل : « فيم أنت تفكر ؟ اذن لأجاب بقوله لا أدرى . أنا فعلا أفكر ولكنى لا أستطيع أن أدرك ما أفكر فيه » . والشخص البليد فى تفكيره يظل ساهما ويحبذ تجنب الناس حتى لا يوقظوه من غفلته . ولقد ينجم هذا النوع من العجز الذهنى إما عن قصور أو تخلف ذهنى ، واما نتيجة طغيان الوجدان على الفكر . فالشخص الغارق فى عواطفه كثيرا ما يصاب بالبلاده الفكرية . ولا شك أن تلك البلادة الفكرية تجعل المصاب بها مدركا لعجزه عن التوافق مع المقتضيات والمتطلبات الاجتماعية سواء فى البيت أم فى مقر العمل أم حتى فى أى مكان يوجد به ناس يختلطون به ويتعاملون معه . ومن ثم فإن شخصا كهذا يصاب بالفتور فى الثقة بالنفس ، أو حتى لقد يفقد ثقته فى نفسه وفى قدرته على بذل الجهد الذهنى اللازم لمواصلة التفكير بطريقة سوية .

رابعا – الاصابة بالفصام : وهذا النوع من المرض العقلى المعروف باسم الشيزوفرنيا يكون فيه الشخص مسوقا رغم أنفه الى الانفصال عن مجريات الواقع . فتفكيره يتوقف لمدة تقصر أو تطول . وطبيعى أن الفصامى يحاول تجنب مخالطة الناس وبخاصة فى أثناء المراحل الأولى من إدراكه أنه غير طبيعى وأن عقله يتوقف رغما عنه . وتجنبه وتحاشيه للناس يجعلانه غير مقدر لنفسه وفى خشية من أن الناس يفتضحون أمره فيستهزئون به ويتغيرون عليه . ومن ثم فانه يفقد ثقته فى نفسه وفى الكون بأسره ، ويعيش فى دوامة داخلية ملؤها المرارة والشقاء .

خامسا – تفكك التفكير : فبعض الناس تكون أفكارهم بمثابة رقع أو نتف مبعثرة لا يجمعها رابط ، ولا تشكل تيارا ذهنيا متسلسلا . والواقع أن الشخص السوى يفكر بطريقة سيالة كما لو أن فكره بمثابة نهر متدفق ، أو قل إن فكره يترابط بعضه ببعض ويستدعى بعضه بعضا . ولكن اذا ما أصيب الشخص بمرض عقلى يعمل على تحطيم الروابط الذهنية ويقطع أوصال التيار الفكرى ، فانه يجد نفسه يقدم نتفا فكرية لايربطها رابط ، ولا يجمع بينها سياق متصل . ولاشك أن مثل هذا الشخص لاينجح فى الالمام بموضوع متكامل ، بل تأتى أفكاره بمثابة هلاهيل ممزقة ، ونتف متناثرة غير متآزرة . ويتبع هذا بلاشك فقدان ذلك الشخص لثقته فى جدوى تفكيره ، بل إن فشله فى التحصيل الدراسى اذا كان طالبا أو حتى فى تعامله اليومى العادى يفقده ثقته فى نفسه. لاشك أن ثقة المرء فى نفسه لاتتأتى له الا كنتيجة لثقة الاخرين فيه . فاذا ما لاحظ الشخص الذى تمزق تفكيره أن الناس المتعاملين معه لايثقون فى كلامه أو فى فكره ، فانه يعكس عدم ثقتهم فيه على نفسه ، فيصير بالتالى غير واثق فى نفسه .

سادسا — الضحالة اللغوية : تقاس متانة التفكير فى ضوء متانة الكلام . على أن الكلام المنطوق يسبق دائما الكلام المكتوب . والكثير من الناس الأسوياء يتمكنون من التعبير عن أفكارهم بالكلام المنطوق ، بينما هم يعجزون عن الافصاح عن أفكارهم بالكلام المكتوب . وعلى أية حال فكلما كان الشخص أكثر قدرة على الابانة سواء بالكلام فحسب ، أم بالكلام والكتابة ، وسواء بلغته الأصلية فقط أم بلغات أخرى أجنبية أيضاً ، فانه يكون أكثر ثقة فى نفسه ، كما أنه يكون محفوفا بتقدير الآخرين له . والواقع أن اللغة هى الاناء الذى يصب فيه التفكير . فكلما كان ذلك الاناء أكثر اتساعا كانت قدرته أكبر على استيعاب مايصب فيه من أفـــكار . ولعلنا نحدد ما نعنيه بالقدرة اللغوية بما يأتى : المفردات اللغوية من حيث الكم والكيف ، أعنى من حيث المترادفات من جهة ، ومن حيث مدى تغطية المعانى بالمجالات المعرفية من جهة أخرى . ثم هناك القدرة على الباس المعنى المقصود بالكلام المعبر عن المعانى المرادة . ذلك أن كثيرا من المتحدثين أو الكتاب يقصدون أشياء بينماهم يعبرون عن أشياء أخرى ليست هى مقصدهم . ثم هناك من جهة ثالثة دقة التصويب واتخاذ أقصر طريق للابانة عن المعانى المقصودة . فكلما استطاع المرء أن يعبر من أقرب طريق وبأخصر طريق وبأقل كلمات وأوضحها ، كانت بالتالى قدرته اللغوية أفضل . وعلى نقيض هذا من يلف ويدور حول المعنى المقصود وبالكاد وبعد جهد جهيد يستطيع الوصول اليه أو الاقتراب منه . ثم هناك من جهة رابعة تكييف أداة التعبير للمستمع أو للقارئ . ذلك أن اللغة وسيلة للتعبير . وكون اللغة وسيلة لايحط من قدرها بل على العكس يرفع من شأنها لأنه بدونها تظل المعانى بعيدة عن الأفهام . وطالما أن اللغة المنطوقة واللغة المكتوبة وسيلة ، فلا بد أن تتكيف وتتواءم مع من توجه اليهم . ومن الطبيعى أن اللغة اذا لم تتكيف مع المستمع أو مع القارئ لها ، فان الناطق بها أو كاتبها يكون عاجزا عن الافصاح . وخامسا وأخيرا فان اللغة يجب أن تتطور دائما عند المرء . فكما أن الحياة متحركة ومتغيرة وبمثابة تيار متدفق بسرعة ، كذا فان وسيلة التعامل فى الحياة ، أعنى اللغة يجب أن تتطور باستمرار . والواقع أن الشخص الجامد الذى لايطور أو يجدد أداة تعبيره ، لهو شخص يتخلف عن التيار الحضارى المتدفق المحيط به . ولاشك أن الشخص الذى لا تتوافر له هذه الشروط السابقة التى ذكرناها لا يكون واثقا فى نفسه ، ويكون عجزه اللغوى عاملا من عوامل ضعف ثقة الآخرين أيضا فيه .

سابعا — عدم اتساق التفكير : فالشخص الذى يقول برأى وبالرأى المضاد لذلك الرأى فى نفس الوقت ، لايلقى احتراما أو تقديرا من جانب الناس له ، بل إنه عندما يكتشف تناقضه فى التفكير ، فانه سرعان مايفقد ثقته فى عقله . فالواقع أن السوية الذهنية تتطلب سريان التفكير فى تيار أو مجرى واحد وليس فى مجريين متناقضين . فاذا ما سار التفكير فى مجريين

متضادين فانه يكون تفكيرا يعمل على الغاء بعضه لبعض . فالشخص الذى يصف الشئ بأنه جميل ثم يصفه فى نفس الوقت وبغير مبرر بأنه قبيح ، فانه يحس باحتقار تفكيره وبعدم الثقة فى عقليته . ولكن اذا كان هناك فاصل زمنى كبير بين تقدير المرء لشئ ما وبين تقديره لنفس الشئ ، أو اذا ما وقعت ظروف تستدعى أو تبرر تغييره لموقفه فى التقييم ، فان التغيير فى هذه الحالة لا يوصف بالتناقض الذهنى . وحتى اذا ما جوبه أحد المفكرين بالتناقض بين موقف فى أحد كتبه وبين موقف مضاد فى كتاب آخر له ، فانه قد يبرر تناقضه ذاك بالفاصل الزمنى أو بما يتعلل به من نضج ذهنى . وبذا فان مثل ذلك المفكر لا يفقد ثقته فى نفسه . أما اذا كان تغير موقفه فى نفس الفصل أو فى نفس الصفحة من كتاب قام بتأليفه ، فانه لايكون جديرا بتقدير قرائه له ، بل إن وقوفه على تناقضه مع ذاته سرعان ما ينعكس على مدى شعوره بالثقة بالنفس . فالثقة بالنفس لاتتأتى لمن يناقض فكره ، بل هى تتأتى لمن يسير فكره فى مجرى واحد ولا ينشعب فكره الى تيارين متعارضين متصادمين . والواقع أن التناقض الذهنى يمكن أن يقع للشخص العادى اذا كانت لديه مكبوتات نفسيه تعمل على تلوين فكره بلون لايشمل الجانب البارز فيه . فما يفكر فيه بعقله غير ما تفرضه عليه مكبوتاته اللاشعورية . والشخص الجدير بثقة الآخرين وبثقته فى نفسه هو ذلك الشخص الذى يستطيع الجام مكبوتاته النفسية واخضاعها لسلطان عقله الواعى والمسير لدقة تفكيره المنطقى .

العقبات الثقافية :

للثقافة ثلاثة جوانب أساسية هى : الجانب المعرفى والجانب القيمى والجانب الأدائى . والجانب المعرفى يخاطب عقل المرء ، والجانب القيمى يخاطب وجدانه . والجانب الأدائى يخاطب حواسه وعضلاته . ومن الطبيعى أن الثقافة تتباين بتباين المجتمعات . كما أنها تتباين بتباين العصور بالنسبة لكل مجتمع من المجتمعات البشرية . ومن هنا فان الحكم بأن أحد الأشخاص مثقف أو غير مثقف يتحدد فى ضوء المجتمع الذى يعيش فيه .

بيد أننا نلاحظ مع هذا أن المثقف قد يتكيف للمجتمع الراهن ، كما أنه قد يكون متكيفا للمجتمع فى عصر سابق بعيد أو قريب ، كما قد يكون متكيفا للمجتمع بما يتوقع له أن يصير اليه ، فيكون متقدما بخطوات كثيرة أو قليلة عن واقع المجتمع الراهن . ولقد يكون الشخص المثقف متكيفا لمجتمع آخر غير المجتمع الذى ينتسب اليه ، فبينما يعيش بجسمه فى مجتمعه ، فانه يعيش بقلبه وعقله فى مجتمع آخر بعيد عن مجتمعه . ولقد ننظر الى المسألة من زاوية أخرى فى نطاق المجتمع الذى يعيش المرء فى رحابه . فهناك فى الواقع فى إطار المجتمع الواحد العديد من المجتمعات الفرعية . فهناك مجتمع يتوافق معه الأستاذ الجامعى ولا يتوافق معه السباك .

والعكس أيضا صحيح فالسباك يتوافق مع مجتمع لايتوافق معه الأستاذ الجامعى . ولقد يتكيف الشخص الواحد لعدة مجتمعات تقع جميعا فى إطار المجتمع الكبير الذى هو وطنه . ونستطيع أن نتخيل دوائر متداخلة ودوائر منفصلة فى نطاق كل مجتمع ، بل ونستطيع أن نتخيل دوائر تكون الدائرة الصغيرة منها هى مجتمع الوطن ثم تتسع الدوائر وتتداخل حتى نصل الى أكبر دائرة منها هى دائرة العالم كله .

وعلى أية حال فلا بد للمرء من أن يتكيف مع مجتمع أو أكثر فيكون عضوا إيجابيا فيه وكلما كان التكيف متحققا لأكبر عدد من الدوائر التى ذكرناها ، كان الشخص أكثر ثقافة . ناهيك عن عمق التكيف للمجتمع أو للمجتمعات التى يتعامل معها المرء .

والشخصية المثقفة هى تلك الشخصية التى تأخذ فى اعتبارها المثلث الثقافى ، فيكون الشخص فاهما لواقعه الاجتماعى والحضارى من جهة ، ويكون متشربا بالقيم الأساسية التى يقرها المجتمع ويحض عليها من جهة أخرى ، ويكون قادرا على التعامل مع الاشياء وذلك بأن يكون قد اكتسب مجموعة من المهارات اليدوية من جهة ثالثة . ناهيك عن المهارات الاجتماعية التى لايتسنى اكتساب المثلث الثقافى بغير التمكن منها ، وهى تلك المهارات المتعلقة بالتعامل مع الآخرين وكسب ثقتهم وصداقتهم وتعاونهم . ولاشك أن الشخصية المحرومة من إحراز مستوى معقول من المثلث الثقافى لاتستطيع أن تحرز الثقة بالنفس . وعلينا فيما يلى أن نعرض لكل ضلع من أضلاع المثلث الثقافى حتى نقف على مضامينه وتفصيلاته

الضلع الأول – الضلع المعرفى : ويبزغ هذا الضلع مع ميلاد المرء عن طريق اشتغال الحواس الخمس بأن تأخذ فى استقبال المحسوسات الخمسة ، أعنى المرئيات والمسموعات والملموسات والمشمومات والمتذوقات . ثم يترسب فى الذهن بعض مما أدركه المرء فتنشأ الذاكرة ، ثم يأخذ الشخص فى تركيب صور ذهنية جديدة من الواقع المدرك ومن المخزون التذكرى ، هى الصور الخيالية . ومع النضج العقلى تتشكل المفاهيم المجردة التى تندرج تحتها أشياء كثيرة كمفهوم السيارة مثلا ، أو مفاهيم يكون لها مغزى علائقى اجتماعى كمفهوم الديموقراطية مثلا . بيد أن الانسان يمتاز عن سائر الكائنات الحية بأنه يستطيع تخزين خبراته من جهة ، ونقلها عبر المكان من جهة أخرى . فنحن نستطيع الرجوع الى ما كتبه أفلاطون منذ قرون قبل الميلاد . ناهيك عن الكتب المقدسة بدءا بسفر التكوين من الكتاب المقدس بالعهد القديم ، وناهيك أيضا عن المدونات التى تركها آباؤنا الفراعنة على الأحجار وعلى ورق البردى منذ آلاف السنين . أما عن نقل الخبرات عبر المكان فلسنا بحاجة الى ذكره لأنه بين أيدينا وأسماعنا ومشاهدنا . وبعد سنوات قليلة سوف تغطى التلفزة معظم بقاع العالم . ناهيك عن

بعض الصحف كجريدة الأهرام القاهرية التى تصدر فى نفس اليوم بأقطار أخرى غير مصر فى طبعتها الدولية .

والواقع أن الاكتساح الحضارى والتقدم التكنولوجى المدهش فى المعرفة يجب أن يتواكب معه نوعية من البشر تستطيع أن تستوعب جوانب التقدم المعرفى . ولقد كانت الدعوة – التى ما تزال تسمع أصداؤها – الى تعليم الناس القراءة والكتابة . ولكن يبدو أن التقدم المعرفى يستتبعه بالضرورة جوانب معرفية جديدة بدونها يعتبر المرء أميا . فلقد يأتى وقت قريب تعتمد فيه الكتابة على الآلة الكاتبة بدلا من القلم . ولقد يساعد على ذلك ماسوف يصمم من الآت كاتبة رخيصة ومبسطة بحيث يكون تعليم الكتابة على الآلة الكاتبة وليس بالقلم فحسب . ولقد تمر المدرسة فى مرحلة مزدوجة تجمع بين تعليم الكتابة بالقلم وتعليمها بالآلة الكاتبة . ولكن فى نهاية المطاف ربما لايستخدم القلم الا فى التوقيع على المستندات . ومن يدرى ربما تنتشر بعد عشرات السنين الآلة الكاتبة الاكترونية التى تحيل الصوت الى كتابة ، وفى هذه الحالة لاتكون ثمة حاجة الى تعلم الآلة الكاتبة اليدوية الشائعة اليوم .

وعلى أية حال فان الشخص غير المتواكب مع المطالب المعرفية الاجتماعية يحس بالتخلف كما أنه لايحظى بتقدير المحيطين به ، بل انهم قد يوجهون اليه النقد أو نظرات الشفقة والتحسر . وكلما تأكدت حاجات اجتماعية جديدة فى النطاق المعرفى ، فان المرء سوف يحس بنقص فى الثقة فى النفس اذا لم يستطيع الاستجابة لها . فالصحفى الذى يجلس الى جانب صحفى آخر يستخدم آلة اختزال يدون عليها التصريحات التى يفوه بها أحد الزعماء السياسيين ، بينما يكون صاحبنا ممسكا بالورق والقلم يلتقط مايستطيع التقاطه بينما يفوته الكثير مما يصافح الأسماع ، فان مثل هذا الصحفى الأخير يحس بلا شك بنقص فى الثقة بالنفس عندما يعقد مقارنة بينه وبين زميله الذى استطاع أن يساير التقدم التكنولوجى فأحرز آلة كاتبة مختزلة من جهة ،وقد تمرن تمرنا تاما على طريقة استعمالها بمهارة فائقة من جهة أخرى .

الضلع الثانى – الضلع القيمى : وهذا الضلع يتضمن ثلاثة قطاعات أساسية : قطاع الخير ، وقطاع المناسبة ، وقطاع الجمال . فأنت تعرف من تعاليم الدين والأخلاق أن هناك سلوكا خيرا وسلوكا آخر شريرا . ثم إنك تعلم من العرف الذى يسود مجتمعك أن هناك تصرفات لائقة بالموقف وتصرفات أخرى غير لائقة . والتصرف غير اللائق قد لايكون تصرفا شريرا .مثال لذلك مراعاة اشارات المرور سواء كان المرء يقود سيارة أو راجلا . وكذا بالنسبة لاستخدام الملعقة والشوكة السكين فى تناول الطعام فى حفل رسمى أو مراعاة أصول الايتيكيت فى التعامل مع الجنس الآخر الى غير ذلك من أساليب سلوكية لايحكم لها بالخيرية ولايحكم عليها بالشرية ،

بل يحكم لها أو عليها بالمناسبة وغير المناسبة . أما القطاع الثالث من الضلع التقييمى فهو قطاع الجمال . والتقييم الجمالى ينصب على تناسب المساحات والأحجام وعلى اتساق الحركة وعلى تناسب الألوان وعلى سلاسة الصوت وقدرته على التعبير والاتيان بالانغام الصوتية الجميلة أو الآسرة للسمع والقلب معا .

وهذه القطاعات الثلاثة من الضلع التقييمى يتذوقها المرء من جهة ، ويستحدثها ويساهم فى خلقها من جهة أخرى . فالمرء يتذوق الخير والمناسب والجميل ، كما أنه ينبو عن الشر وغير المناسب والقبيح . والانسان يستطيع أن يأتى الخير وأن يتبع المناسب وأن يساهم فى خلق الجمال . على أن التربية منذ نعومة الأظفار هى التى تهيئ المرء بالقدرة على تذوق الخير والمناسب والجميل ، وأن ينبو عن الشر وغير المناسب والقبيح ، وأن يساهم فى خلق الخير والمناسب والجميل . ولكن من المؤكد أن الشخص الذى لم تقيض له التربية الصالحة التى تجعله خليقا بالمشاركة فى تذوق الخير والمناسب والجميل من جهة ، وفى الاسهام فى هذه الجوانب الثلاثة من جهة أخرى ، فانه بالتالى يحس بعدم الثقة فى نفسه ، وذلك بسبب عدم ثقته فى سلوكه الخير وغير المناسب وغير الجميل .

الضلع الثالث : الضلع الأدائى : وهذا الضلع يتضمن ثلاثة قطاعات أساسية هى : قطاع الخامات ، وقطاع الأدوات والآلات ، وأخيرا قطاع العلاقات الاجتماعية . فالنسبة لقطاع الخامات ، فاننا نقرر أنه أقدم القطاعات الثلاثة . فالانسان منذ بدائيته وهو يعمد الى تشكيل الخامات فى صيغ جديدة لم تكن موجودة قبلا . وبعد هذا القطاع المتعلق بالخامات أتى قطاع الأدوات التى استخدمها الانسان فى الحفر وقطع الاشجار وذبح الحيوانات ثم النقل . وفى عصر التكنولوجيا ظهرت الآلات البخارية ثم تطورت الالات وتعقدت وتنوعت . أما القطاع الثالث فهو قطاع العلاقات الاجتماعية حيث ظهرت فنون الادارة والتنظيم والتخطيط ونحوها . ولعلنا نعترف بأن القطاع الاجتماعى قديم قدم المجتمعات البشرية ، ولكنه تطور الى حد بعيد مع تطورات علم النفس والعلوم الانسانية بعامة .

ولاشك أن الانسان الحديث يحس بعدم الثقة بالنفس عندما يحس بالقصور والعجز عن المشاركة بنصيب فى هذا القطاع . فمتطلبات الحياة والمسئوليات الموكولة الى المرء كثيرا ما تستلزم التمكن من مجموعة من المهارات اليدوية التى بغير اكتسابها والتمكن منها ، فان الشخص يحس بالعجز والقصور ، ومن ثم فانه يفتقد ثقته فى نفسه . تخيل أنك استعنت بكهربائى لكى يصلح الكهرباء فى منزلك ، ولكنه بعد المحاولة تلو المحاولة لم يتمكن من إصلاح الكهرباء . فماذا يكون شعورك نحوه ، وماذا يكون شعوره قبالة نفسه ؟ انك سوف تحس بالاحتقار بازائه ، كما أنه

سوف يحس بالاحتقار لنفسه ، وقد فقد كل مقوم من مقومات ثقته فى نفسه . فأنت أردت أم لم ترد لابد لك من التمكن من مهارة أو أكثر من المهارات التى تلزمك فى الحياة اليومية أو فى مجال عملك لتحمل مسئولياتك بقدرة وتمكن . ولاتستطيع أن تزعم أنك واثق فى نفسك بينما تكون خالى الوفاض ولا تعرف شيئا من تلك المهارات اللازمة لك لكى تتغلب على المشكلات حتى البسيط منها لانجاز المهام المطلوبة منك ، وتحمل المسئوليات الموكولة اليك ، أو المسئوليات التى تحملها لنفسك . وهل يستطيع انسان أن يشق طريقه فى الحياة بنجاح بينما هو لايستطيع أن يتعامل مع بعض الخامات ومع بعض الادوات ومع بعض الالات ومع غيره من أشخاص ؟

وباختصار فان المرء لايستطيع أن يستشعر الثقة بالنفس اذا لم يتحقق لديه مثلث الخبرات ذو الاضلاع الثلاثة ، أعنى الضلع المعرفى ، والضلع القيمى ، والضلع الأدائى . فاكتمال هذه الاضطلاع الثلاثة بالشخصية يحقق لها التكامل والتقدم فى الحياة ، ويتوج هذا كله الشعور بالثقة بالنفس والامتلاء وقوة الشخصية .

المعوقات الاجتماعية :

من الحقائق المؤكدة أن الفرد من الناس فى نشأته بأحد المجتمعات يظل يتشرب قوام ذلك المجتمع فى شخصيته ، بحيث يمكن القول بأن كل فرد يحمل محصلة معينة للمجتمع الذى نشأ به يكون قد استقاها من مقوماته رويدا رويدا ، ويكون قد تفاعل مع تلك المقومات بطريقة معقدة بحيث يأتى بناء المجتمع فى شخصيته متباينا الى حد بعيد أو قريب عن بناء نفس ذلك المجتمع فى شخصية فرد آخر من نفس المجتمع . ولكن فى جميع الحالات ثمة عناصر مشتركة يكون أبناء المجتمع الواحد قد تشربوها من مجتمعهم .

على أن المقوم الاجتماعى بدخيلة الفرد من الناس لايعمل على امحاء القوام أو الأنية الفردية للمرء . فثمة فى جميع الحالات فى دخيلة الفرد ، القوام الاجتماعى من جهة ، والقوام الفردى أو الإنية الفردية للمرء من جهة أخرى . ولعل كل واحد منا يتطلع الى المجتمع من حوله لابطريق مباشر بل بطريق غير مباشر ، فيرى مجتمعه من خلال تأمله للقوام الاجتماعى للمجتمع المعتمل بدخيلته . ومن هنا تتأتى أحكام الأفراد على أنفسهم اجتماعيا . فالإنية الفردية إما أن تكون على وئام مع القوام الاجتماعى للمجتمع بدخيلة الفرد ، وإما أن تكون متنابذة مع ذلك القوام الاجتماعى وغير راضية عنه . ولعلنا فيما يلى نستوضح أهم المعوقات الاجتماعية التى يستشفها الفرد من القوام الاجتماعى المعتمل بدخيلته على النحو التالى :

أولا – الاحساس بأن المجتمع النفسى الذى ينتمى اليه الفرد أحط شأنا من المجتمع الواقعى المحيط به :

ومثال على ذلك اذا ما وجد أحد الأميين فى جلسة تضم صفوة من المتعلمين المثقفين. فذلك الأمى يحس فى الغالب بأن المجتمع الذى ينتمى اليه – وهو مجتمى الأميين – أقل مستوى من المجتمع الذى ينتسب اليه أولئك القوم المحيطون به فى ذلك المجلس . وكذا الحال اذا ما جلس أحد الموظفين متوسطى الحال بين مجموعة من الأثرياء الذين يتحدثون بلغة الدولارات والأوراق المالية ، أو الذين يتطرق حديثهم الى المشروعات التى يضطلعون بها والتى تتكلف ملايين الجنيهات . إن ذلك الموظف يحس بدخيلته أنه ينتمى الى مجتمع الموظفين الذين يعانون من الغلاء ولا يكاد المرتب الذى يتقاضاه آخر كل شهر يكفى لسد نفقاته ونفقات عياله . ولكنه من جهة أخرى يجد حوله ممثلين لمجتمع يعيش فى وفر ورخاء ولاهم لأفراده سوى البحث عن الوسائل التى تضاعف ثرواتهم . فهم اقتصاديا فى أعلى عليين ، بينما هو فى أسفل سافلين. ونفس الشئ يمكن أن يقال عن المراهق الذى يوجد فى صحبة مجموعة من خريجى الجامعة الذين انخرطوا فى الحياة العملية وعينوا فى وظائف مرموقة . إن ذلك المراهق الذى مايزال تلميذا بالتعليم الثانوى قد يحس بأن المجتمع الذى ينتسب اليه – وهو مجتمع تلاميذ الثانوى – أحط قدرا من مجتمع الخريجين الذين تحرروا من نير الدراسة ومن نير المعلمين ، ومن ثم فانه يحس بالضآلة . وفى جميع الأمثلة السابقة وغيرها مما يمكن إيراده ، فاننا نلاحظ أن المرء الذى يحمل فى نطاقه مجتمعا أخفض قدراً من المجتمع المحيط به ، إنما يفقد جانبا كبيرا أو صغيرا من ثقته بالنفس .

ثانياً : الاحساس بأن المجتمع النفسى الذى ينتمى اليه المرء أرفع قدرا من المجتمع النفسى المحيط به فى الواقع :

فكثيرا ما يحدث أن يحس طبيب الريف – مثلا – بأن المجتمع الذى يحمله فى قوامه النفس – وهو مجتمع المدينة ومجتمع كلية الطب – أرفع شأنا من مجتمع الريفيين . ومن ثم فانه يحس بالاحباط وبأن الأرض تميد من تحت قدميه . ولعل فقدان ثقة مثل هذا الطبيب بنفسه يتأتى عن أنه يستشعر أنه آخذ فى الانهيار ثقافيا وحضاريا بسبب عزلته عن المجتمع الثقافى الذى كان يمده بالخبرات والمعلومات الطبية المستمرة . ومن الأمثلة أيضا التى نستطيع سوقها بهذا الصدد والتى تشير الى أن المرء قد يحس بأن المجتمع النفسى الذى ينتسب اليه أعلى قدرا من المجتمع الواقعى المحيط به ، مايمكن أن يقال عن المدرس الحديث الذى تخرج فى إحدى الكليات الأوربية أو الأمريكية بتفوق وامتياز ، ولكنه لايجد صدى لتفوقه فى تدريسه لطلبة الجامعة بسبب عدم قدرته على جذب قلوبهم اليه . إن مثل ذلك المدرس الجامعى سرعان

مايحس بالحنين الى المجتمع الذى يحمله فى دخيلته ، بينما هو ينظر من علٍ الى أولئك الطلاب الذين لايقدرونه حق قدره . بيد أن عدم التقدير الذى يلقاه من طلابه ينتقص بلاشك من مدى ثقته فى نفسه . ونفس الشئ ينسحب بازاء الشاعر الذى أحاط به مجموعة من النقاد يهلهلون ديوانه بالنقد . إنه قد لايعترف لهم فى دخيلته بوجاهة ما يوجهونه الى ديوانه من نقد . ذلك أنه ينتسب فى دخيلته الى مجتمع الشعراء الولهانين الذين يقرضون الشعر فى غيبة عن نقد أنفسهم . فهو كالحالم أو المنّوم مغنطيسيا . فقرضه للشعر يتأتى له بينما هو فى حالة شبه لاشعورية . فأنى للنقاد الذين يضعون شعره تحت مجهر العقل الناقد أن يقتربوا من المجتمع الشاعرى الذى ارتقى اليه وصار يحلق فى سمائه ؟ صحيح أنه يحس بأن مجتمعه النفسى أرقى شأنا من مجتمع النقاد ، ولكن زلزلة نفسية تحدث له نتيجة مايصل الى سمعه من نقد فيفقد جانبا كبيرا من ثقته فى نفسه .

ثالثا – الاحساس بأن المجتمع النفسى مقطوع الصلة تماماً بالمجتمع الواقعى المحيط بالمرء :

فهذا يتبدى أكثر ما يتبدى عندما يجد المرء نفسه محاطا بمجموعة من الأفراد الاجانب الذين لايعرف لغتهم . فبينما هم يتحدثون بعضهم مع بعض ، فانه يظل شاعرا بأنه غريب فى وسطهم . وبتعبير آخر فانه لايجد جسورا تصله بهم ، بل يجد أنه مقطوع الصلة بهم وبأنه عاجز عن التكيف لهم . ذلك أن وسيلة الاتصال الرئيسية – أعنى اللغة – مفتقدة لديه . ويكون حال ذلك الشخص أشنع اذا كان قد فرض عليه أن يكون حبيس مجتمع يتحدث أفراده بلغة أجنبية لايعرفها ، فلا يفهم ماقد يوجهونه اليه من كلام . وكل مايمكن توجيهه اليه بعض الابتسامات الساخرة التى تصيبه فى الصميم . وطبيعى أن يعانى من هذا الشعور بعض العرب أو غيرهم من شعوب يهاجرون الى إحدى البلاد الأوربية أو الى امريكا بينما يكون الواحد منهم عاجزا عن فهم لغة الشعب الذى نزح اليه . ويظل الشعور بانعدام الثقة بالنفس ملازما لهذه الفئة من الناس الى أن يقيض لهم تعلم اللغة الأجنبية للشعب وفهمها والتفاهم بها معهم على خير وجه .

رابعا – الاحساس بأن المجتمع النفسى الذى ينتمى إليه المرء فى صراع مع المجتمع الواقعى الذى يحيط بالمرء :

ويتبدى هذا الشعور عندما يجد المرء نفسه وحيدا بين مجموعة من الأفراد يعتنقون عقيدة متصارعة مع العقيدة التى يعتنقها . ولسنا نقتصر هنا على الاشارة الى العقيدة الدينية أو المذهبية ، بل نشير أيضا الى العقائد الاجتماعية مثل الايمان باحدى فرق كرة القدم . فالمتحمس لنادى الزمالك مثلا اذا وجد نفسه وحيدا بين مجموعة من مشجعى النادى الأهلى ، فانه يحس

بالصراع يحتدم بين الكيان النفسى لنادى الزمالك فى دخيلته ، وبين النادى الأهلى المتمثل فى مجموعة الأفراد المحيطين به المتحمسين للنادى الأهلى . ونفس الشئ يقال عن التحيزات السياسية . فاذا ما وجد أحد اليساريين نفسه محوطا بمجموعة من اليمينيين ، فانه يحس بأن صراعا محتدما قد بدأ يشتعل فى دخيلته بين المجتمع السياسى النفسى – وهو المجتمع اليسارى – وبين المجتمع اليمينى المتمثل فى المجموعة التى تحيط به . وفى جميع الحالات التى ذكرناها فان المرء يحس باهتزاز ثقته فى نفسه ، وذلك لأن الفردية – مهما كانت قوية – فانها تهتز وتضعف قبالة الجماعية . صحيح إن المرء قد يتمالك نفسه ويظل متماسكا ولايسلم بالهزيمة للمجموعة المحيطة به والتى تنابذه ، ولكن ذلك التماسك لايعنى أن الثقة بالنفس لاتهتز بعض الاهتزاز ، ولو فى اللحظات الأولى من اشتشعار الوحشة والغربة فى نطاق المجموعة التى تتبريص به الدوائر وتقف له بالمرصاد وقد همت بتحطيم المجتمع النفسى المعادى لمجتمعهم ، أعنى أنهم يتحفزون لسحقه نفسيا واخراجه عن معتقده – أيا كان – وأسره فى نطاق المجتمع الذى يتشيعون له ويؤمنون به ويضربون فى اثره .

خامسا – الاحساس بأن المجتمع النفسى الذى ينتمى اليه المرء هو مجتمع منبوذ من جانب المجتمع الواقعى المحيط به :

فالواحد من أصحاب السوابق والذى اندرج فى مجموعة المشبوهين يحمل بالضرورة فى قوامه النفسى مجتمع أصحاب السوابق أو المجرمين . فمثل هذا الشخص عندما يجد نفسه فى وسط مجموعة من الناس الشرفاء الذين لم يسبق أن اتهموا فى إحدى القضايا ولم توجه اليهم اتهامات تمس بالشرف أو بالكرامة ، فانه يحس بالضرورة بأن المجتمع المحيط به ، وهو مجتمع الشرفاء ، يكن احتقارا وازدراء للمجتمع النفسى الذى يحمله ذلك الشخص فى قوامه النفسى ، ومن ثم فانه يستشعر زلزلة فى ثقته بنفسه .

ونستطيع فى الواقع أن نحدد مجموعة من الاعتبارات التى يجب أن نضعها نصب أعيننا عندما نتحدث عن العقبات الاجتماعية التى تقف حائلا دون اكتمال الثقة بالنفس لدى المرء على النحو التالى :

أولا – إن مجرد اهتزاز الثقة بالنفس الذى ينجم عن المفارقة بين المجتمع النفسى وبين المجتمع الواقعى لايعنى أن الشخص قد فقد ثقته بنفسه الى الأبد ، بل يعنى فقط أنه يمر فى مرحلة نستطيع أن نسميها « مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة . »

ثانيا – إن المرء قد يتخذ موقفا من موقفين بازاء المجتمع الواقعى من حوله بينما هو يحمل فى قوامه المجتمع النفسى . أما الموقف الأول فهو الموقف الانطباعى الذى ينطبع فيه المرء وفق

المؤثرات التى تصدر اليه من المجتمع . أما الموقف الآخر فهو الموقف العنادى حيث يكون المرء قد حصن نفسه ضد المؤثرات الاجتماعية التى تصدر اليه من المجتمع . ولكن حتى بالنسبة للموقف العنادى فان الشخص يمر « بمرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة » عندما يجد التضارب والتنابذ فيما بين مجتمعه النفسى وبين المجتمع الواقعى المحيط به فى البيئة . ومن الطبيعى أن صاحب الموقف الأول سرعان ما يفقد ثقته بنفسه ، بينما يستطيع صاحب الموقف الثانى الاستفاقة بسرعة واستعادة ثقته بالنفس بعد مروره بسرعة فى مرحلة اهتزاز الثقة بالنفس المؤقته » .

ثالثا – هناك فروق فردية تتبدى من شخص لآخر من جهة ، وبالنسبة لذات الشخص من وقت لوقت لآخر . فهناك سلم متدرج من التباينات التى تتبدى فيما بين الأفراد بعضهم وبعض من حيث مدى التأثر بالمجتمع ومن حيث مدى التحصن ضد المؤثرات الاجتماعية . ومن جهة أخرى فان ذات الشخص لايظل على نفس الحال بغير اختلاف طوال حياته أو بصدد المواقف المتشابهة . فالواقع أن الانسان قُلَّب ، أو بتعبير آخر ان الانسان عبارة عن مجموعة من العمليات الكيميائية الحيوية والعمليات السيكلوجية . ولايمكن التنبؤ بشكل جازم بتلك العمليات التى يمر المرء بها وان كان من الممكن التنبؤ بها بشكل احتمالى فحسب .

المعوقات الاقتصادية :

قد يظن البعض أن هناك معقوا اقتصاديا واحدا قد يعمل على إضعاف ثقة المرء بنفسه هو الفقر . ولكن الواقع غير هذا . فالى جانب الفقر وحاجة المرء الى مد يديه الى غيره يستجديه ، هناك مجموعة أخرى من المعوقات الاقتصادية التى تؤثر كثيرا أو قليلا فى ثقة المرء فى نفسه . ولعلنا نحدد تلك المعوقات فيما يلى :

أولا – مقارنة المرء لوضعه الاقتصادى بغيره ، ووقوفه على أن مابين يديه من مال ليس إلا قدر قليل اذا ماقورن بما بين أيدى الآخرين ممن يعرفهم أو يخالطهم أو يتعامل معهم .

ثانياً – تهديد الآخرين المنافسين للمرء فى نفس المجال الاقتصادى بالقضاء عليه أو الحلول محله أو الاطاحة به . فالواقع أن سوق المال أشبه بالبحيرة التى يستعد فيها السمك الأكبر لابتلاع السمك الأصغر منه والأضعف ، حتى ولو كان ذلك السمك الأصغر والاضعف قويا اذا ماقورن بغيره من أسماك . فالتاجر الأكثر مالا والأقوى حيلة يستطيع أن يتسبب فى إفلاس التجار الاصغر منه والاضعف حيلة .

ثالثا – الخوف من الظروف الاقتصادية المفاجئة ومن تقلبات السوق غير المتوقعة . ذلك أن الحياة الاقتصادية لاتسير فى خط مستمر النماء ، بل إن هذه الحياة ذات مفاجآت . ولعلنا نقرر

بغير مجانبة للصواب أن الزيادة فى ثراء بعض الناس معناه فى نفس الوقت فقر أناس آخرين . ويخطئ من يعتقد أن مجال الثراء مفتوح على مصراعيه بغير أن يترتب على الولوج فيه أية نتائج ضارة تصيب أشخاصا آخرين . ومعنى هذا فى الواقع أن الغنى لايستطيع أن يطمئن على استمرار ثرائه بغير أن تتزلزل الأرض من تحت قدميه .

رابعا – الخوف من أن تظهر وسائل أو تكنولوجيات جديدة تقضى على الوسائل والتكنولوجيات التى يتمرس بها المرء والتى تدر عليه الأرباح أو التى تكفل له العيش الكريم . ذلك أن هناك بعض المهن قد تعرضت بالفعل للانقراض كمهنة السراجين الذين كانوا يصنعون الأسرجة للخيول ، وكمهنة الطرابيشية التى انقرضت بعد أن أقلع الناس عن ارتداء الطربوش خلال الأربعينيات . ولقد تعرضت مهنة المحاماة خلال بعض السنوات التى شاع فيها التأميم فى مصر وانكماش القطاع الخاص لبعض الوقت قبل الانفتاح لهزة شديدة ، لدرجة أن بعض المحامين فى تلك الفترة أغلقوا مكاتبهم . فتغير المزاج الاجتماعى ونشوء أوضاع سياسية جديدة يتبعها تغيرات اقتصادية . فحرى إذن بصاحب كل مهنة أن يستشعر بعض الخوف من زلزلة الأرض من تحت قدميه ، وبالتالى فقدان جانب من الثقة بالنفس .

خامسا – احتدام التوتر النفسى لدى المرء بسبب التناقض الوجدانى : ويتبدى مثل ذلك التناقض الوجدانى فى حالات خمس على النحو التالى : (ا) انحطاط الحالة الاقتصادية للمرء مع شغله فى نفس الوقت لوظيفة مرموقة ، أو لوضع اجتماعى مرموق . ويمكن ملاحظة هذا الوضع حاليا لدى كبار موظفى الدولة ومنهم وكلاء الوزارات الذين يتقاضون مرتبات تعتبر مرتفعة إذا ماقورنت بمرتبات باقى الموظفين ، ولكنها تعتبر صفرا على الشمال اذا ما قورنت بدخول المليونيرات ومن قد يصل دخلهم اليومى الى الآف الجنيهات . إن الموظف الكبير يحس بالتناقض الشديد بين ماانحطت اليه حالته الاقتصادية بسبب الغلاء ، وبين ارتفاع شأنه وظيفيا بفضل ترقيته الى وظيفة وكيل وزارة .

(ب) ارتفاع مستوى المرء اقتصاديا مع عدم ارتفاع وضعه الاجتماعى . ويندرج تحت هذه الفئة التى تستشعر توترا نفسيا وتناقضا وجدانيا أولئك الحرفيون والسماسرة الذين ارتفعت دخولهم بشكل مذهل بينما ظلوا على ماهم عليه من ثقافة وتحضر منحطين. وحتى عندما يستعير أولئك الأميون وأشباه الأميين قشور الحضارة ، فانهم يظلون يستشعرون زيف القشرة الحضارية التى استعاروها وما قاموا بشرائه من وسائل الرفاهية كالسيارة والتلفزيون والفيديو ونحوها .

(جـ) نشأة المرء فى أحضان الفقر والفاقة خلال طفولته ومراهقته ثم انفتاح أبواب الرزق أمامه على مصاريعها بحيث صار من الأغنياء جدا . فمثل هذا الشخص برغم ما وصل اليه من وفر وما حظى به من رخاء ، فانه يحس بالتناقص الوجدانى ، وذلك لأنه برغم ثرائه ووفرة المال بين يديه ، فان خبرات الفقر والفاقة التى عانى منها فى طفولته ومراهقته ما تزال حية بدخيلته .

(د) نشأة المرء فى أحضان الثراء والجاه ثم ابتلاؤه بالفقر المدقع . فمثل هذا الشخص يتأبى عن الاقرار بوضعه الراهن المرير والعيش نفسيا فى واقعه المتدهور فهو يظل فى قرارة نفسه يحس بما كانت عليه حالته من وفر ورخاء وأبهة ووضع اجتماعى مرموق .

(هـ) إصابة المرء بمرض نفسى يحمله إما على الشعور بالفقر المدقع مع أن حالته ميسورة ، واما على الشعور بالعظمة والثراء ورفعة الشأن مع أنه فقير فقرا مدقعا ، أعنى إصابته بجنون العظمة(الميجالومانيا) . ففى جميع هذه الحالات الخمس السابقة ، فان المرء يحس بالتناقض الوجدانى وبأنه غير مستقر نفسيا ، أو يحس بالتذبذب فيما بين وضعين متناقضين يتأرجح فيما بينهما .

سادسا — الخوف من الناس المحيطين بالمرء والتشكك فى نياتهم وسيطرة الوساوس بتجاههم فيظن المرء أن من يلاطفونه ويتوددون اليه ، إنما يقصدون ابتزاز .أمواله ، وأن أقرب المقربين اليه يتمنون موته وشيكا حتى يرثوه ويتمتعوا بما كافح لجمعه من أموال طائلة . وحتى الشابة الجميلة الغنية كثيرا ما تتشكك عندما يتودد اليها أحد الشبان ويكون قد أحبها بالفعل . فاذا ما تقدم اليها يطلب يدها ، فانها تتردد فى الأغلب وقد ملأها الشك بازائه . وحتى اذا هى قبلته زوجا لها ، فانها تظل حتى بعد الزواج منه فى شك وريب فى نياته . ويزداد احتدام وسواس مثل هذه الفتاة اذا كان الشاب الذى أحبها رقيق الحال ، فهى تتهمه فى قرارة نفسها بالطمع فى مالها وقد بيت لها النية لاقتناص ممتلكاتها . فمثل هذه الشابة تفقد جانبا كبيرا من ثقتها بنفسها ، لأنها تنقل وزنها من جانب شخصيتها الى جانب أموالها . ونفس الشىء عن الفتاة التى يمتلك أبوها ناصية القوة كأن يكون من أصحاب الشأن والنفوذ ، بينما يكون العريس المتقدم لطلب يدها مجرد موظف صغير تحت إمرة ذلك الرئيس الخطير أعنى والدها . فكيف تستطيع الشابة أن تثق فى حسن نية مثل ذلك الشاب ، وكيف تصدق كلامه عن الحب وأنه اختارها دون سائر الشابات الأخريات لما تمتاز به من رقة وعذوبة وليس بسبب ما يمكن أن يصل اليه من ترقيات وامتيازات اذا هو تزوجها وصار زوجا لابنة والدها الموظف الخطير النفوذ والصولجان ؟

والواقع أن تأثير العوامل الاقتصادية فى الثقة بالنفس يختلف من شخص لآخر اختلافا بيِّنا . فمن الخطأ الفاضح أن نذهب الى التعميم ، فنعتقد أن الحالة الاقتصادية الواحدة لها نفس الأثر

عند جميع الأشخاص : فثمة فروق فردية بعيدة المدى تتبدى لدى الأشخاص المتباينين . ولعلنا نعزو هذا التباين بعيد المدى فى تأثير العوامل الاقتصادية فى مدى ثقة المرء بنفسه الى الأسباب الآتية :

أولا – هناك أشخاص حساسون جدا لواقعهم المادى . فاذا ما وقعت أية اهتزازات مادية تتعلق بوضعهم الاقتصادى ، فان تلك الاهتزازات تؤثر تأثيرا بعيد المدى فى حالتهم النفسية وتعمل على فقدهم لركن ركين من ثقتهم بالنفس . فهؤلاء لناس يكونون قد أناطوا الجانب الاقتصادى نصيب الأسد من الوجود ، أو قل إنهم يفسرون الوجود كله – بما فى ذلك وجودهم شخصيا – بالمال وعلائقه المتباينة . ولا شك أن التربية التى يكون أولئك الأشخاص قد خضعوا لها هى المسئولة عن بث ذلك الايمان الأول والأخير بالمال . وعلى نقيض هؤلاء الناس الذين جعلوا قلوبهم وعلقوا جماع آمالهم على المال نجد الفئة الأخرى من الناس الذين وضعوا قلوبهم وعلقوا آمالهم على أشياء أخرى معنوية تتباين تباينا جوهريا عن الجانب المادى من الحياة . فلقد تجد الراهب والعالم والفيلسوف لايحفلون بالمال ولا يعلقون عليه آمالهم ، بل يعلقون تلك الآمال على جوانب أخرى . فتجد الراهب قد علق آماله على خلاص نفسه من براثن العالم ، وتجد العالم والفيلسوف وقد علقا آمالها على مايحوزانه من معرفة ، وما يمكن أن يصلا اليه من حقائق جديدة لم يسبق لأحد اكتشافها .

ثانيا – ينقسم الناس بصفة عامة الى قسمين كبيرين : متفائلون ومتشائمون . والمتفائلون ينظرون الى الحاضر والمستقبل بمنظار وردى وهم مستبشرين بما ستصير اليه أحوالهم من تحسن وازدهار . وعلى العكس من هولاء نجد المتشائمين الذين ينظرون الى الحاضر والمستقبل بمنظار أسود ، وقد أخذوا يتوجسون خيفة وتشاؤما من الأحداث المقبلة ومن الفقر الذى سيحل عليهم والنكبات التى سوف تصيبهم . فالمحور الذى يدور حوله المتفائلون والمتشائمون جميعا هو محور نفسى ، بمعنى أن الواقع الخارجى حولهم ، بل وخبراتهم الماضية ، وما يتوقعونه فى مستقبلهم ، إنما يخضع خضوعا تاما لما يحكم حالتهم النفسية بصفة دائمة من تفاؤل أو من تشاؤم . ولا شك أن المتفائلين يحسون بالثقة بالنفس تملأ جنباتهم ، بينما نجد أن المتشائمين يفتقدون قسطاً كبيراً من الثقة بالنفس .

ثالثا – نستطيع أيضا تقسيم الناس الى فئتين أخريين من زاوية أخرى هما : فئة الواقعيين من جهة ، وفئة الواهمين من جهة أخرى والواقعيون يعيشون على أرض الواقع ، ويقيسون كل شئ بالمقياس العلمى الدقيق الذى يحقق تطابقا بين الواقع الخارجى وبين الصور الذهنية التى يلتقطونها لذلك الواقع . آما الواهمون فانهم يرسمون صورا ذهنية للواقع الخارجى فيها كثير من

المبالغة ، أو يرسمون صورا ذهنية ليس لها من الواقع أى نصيب كبير أو صغير . ولاشك أن فئة الواقعيين يتمتعون بالثقة بالنفس ، بينما نجد أن الواهمين يفتقدون جانبا أساسيا من ثقتهم فى أنفسهم .

رابعا – نستطيع من زاوية رابعة أن نقسم الناس الى قسمين كبيرين : قسم لايستطيع أن يذيب خبراته الماضية التى قد تمتد حتى الطفولة ، وقسم آخر من الناس يستطيعون إذابة تلك الخبرات المؤلمة . فالأفراد من الفئة الأولى بمقدورهم أن يذيبوا خبرات الفقر المدقع التى عانوا منها فى طفولتهم ومراهقتهم بغير أن يكون لتلك الخبرات أثر فى سلوكهم ، بينما يعجز أفراد الفئة الثانية عن القيام بمثل هذا التذويب الخبرى . ومن هنا فان افراد الفئة الأولى لايفقدون ثقتهم بالنفس وذلك لأنهم استطاعوا تذويب تلك الثنائية النفسية الموجودة فى دخائلهم بين الماضى الفقير وبين الحاضر المفعم بالثراء وبحبوحة العيش أو العكس .

المعوقات السياسية :

السياسة سياستان : داخلية وخارجية . ولكل سياسة من هاتين السياستين شعبتان : إحداهما تتعلق بالكيان الفردى للمواطن ، والأخرى تتعلق بالكيان الجماعى للمجموعة . ومن هنا فاننا نستطيع أن نفترض وجود ثقة بالنفس فردية ، وثقة أخرى بالنفس تتعلق بالروح العامة للجماعة . وتلعب كل من هاتين السياستين : أعنى السياسة الداخلية والسياسة الخارجية دورا حاسما وبعيد المدى فى ثقة الأفراد بأنفسهم ، وفى ثقة المجموعات المتباينة بأنفسها . ولعلنا نكتفى باستعراض تأثير السياسة الداخلية فى ثقة الأفراد بأنفسهم على النحو التالى :

أولا – فيما يتعلق بالحرية والقمع : فاننا نجد بصفة عامة أن هناك سياسة داخلية تتيح قدرا كبيرا من الحرية الأفراد ، بينما هناك سياسة داخلية أخرى تستلب الحرية من أيدى الأفراد وتأخذهم بالقمع . ولاشك أن الحكومات التى تتيح قدرا كبيرا من الحرية لأفراد الشعب تحملهم فى نفس الوقت على الاحساس بالثقة فى أنفسهم . وعلى نقيض هذا فان الحكومات التى تنحو الى مصادرة حريات الأفراد وتأخذهم بالقمع ، إنما تعمل فى نفس الوقت على فقدهم للثقة بأنفسهم . ولعلنا نعمم القول فنذهب الى أنه بقدر ما تتيح الحكومة من الحرية لأفراد الشعب ، بقدر ما يتمتع به أولئك الأفراد من ثقة بالنفس . ويحمل كلامنا هذا معنى النسبية فيما عسى أن تمنحه أية حكومة لأفرادها من حرية . وبتعبير آخر فاننا لانستطيع أن نزعم أن هناك أية حكومة – مهما كانت – تمنح حرية مطلقة لأفراد الشعب ، كما أننا من جهة أخرى لانستطيع أن نتخيل وجود حكومة – أيا كانت ومهما كان بطشها وجبروتها ودكتاتوريتها – تستطيع أن تستلب أفراد الشعب الحرية بكاملها بحيث لاتترك لأى فرد أى قدر من الحرية مهما

كان ذلك القدر صغيرا . والقاعدة العامة التى نستطيع تقريرها هى أن الثقة بالنفس تتناسب تناسبا طرديا مع الحرية ، كما أن فقدان الثقة بالنفس يتناسب تناسبا طرديا أيضا مع القمع .

ثانيا – فيما يتعلق بتحقيق المساواة بين المواطنين : وللمساواة معنيان : معنى حسابى ومعنى آخر هندسى . والمساواة الحاسبية من أمثلتها أنه اذا كان لدينا خمسة أشخاص وعزمنا على توزيع الطعام عليهم ، فاننا نقدم الى كل واحد منهم نفس الكمية من الطعام ونفس النوعيات بغض النظر عن السن والبنية والصحة ونحوها . أما المساواة الهندسية فمن أمثلتها أننا اذا أردنا أن نوزع الطعام على أولئك الأشخاص الخمسة بالتساوى ، فاننا نتحرى مساواة حقيقية ولكن مع أخذنا فى الاعتبار الظروف المتباينة لكل منهم . فلا نقدم الى الرضيع ما نقدمه الى الفطيم ، ولا للشباب ما نقدمه الى الشيخ ، ولا للشخص العادى ما نقدمه الى المصارع أو الملاكم ، ولا نقدم للصحيح ما نقدمه الى المريض . وبتعبير آخر فاننا نقدم الى كل واحد من أولئك الأفراد حسب حاجاته وليس حسب رغباته ، مع ضرورة التمييز فيما بين الحاجات والرغبات . ذلك أن الرغبة قد تتصارع مع الحاجة كأن يرغب المريض فى تناول أطعمة ينهى الطبيب عن تقديمها اليه ، أو كأن يرغب المريض عن أخذ الحقنة لأنها تحمل معها الألم بينما يقرر الطبيب ضرورة أخذه لها . ونحن نضم صوتنا الى كفة المساواة الهندسية ونقول فى نفس الوقت إن الحكومة التى تحقق المساواة الهندسية بين مواطنيها تكون قد وفرت لهم فرصة الاستمتاع بالثقة بالنفس . أما الحكومة التى تصادر المساواة الهندسية ، فتحرم مواطنيها من إشباع حاجاتهم ، فانها تكون بالتالى قد عملت على حرمانهم من الشعور بالثقة بالنفس .

ثالثا – فيما يتعلق بالتعليم والاعلام : التعليم والاعلام هما الشعبتان اللتان تتفرع اليهما التربية . ونحن نعلم أن التعليم يقوم على مجموعة من الأسس أهمها :

(ا) الارتباط المكانى : فالتعليم سواء كان بالبيت أم بالمدرسة أم بالمصنع فانه يتم فى نطاق كل منها

(ب) التواتر والاستمرار : فلكى يكون هناك ثمار للتعليم فلا بد من أن ينتظم المتعلم فى التحصيل وأن يصعد السلم التعليمى درجة فدرجة أعلى . ولكى يحكم للشخص بالنجاح فى التحصيل ، فلا بد من استمراره وانتظامه على التعلم

(جـ) تقييم المتعلم : فلا بد من قياس ما تم للمتعلم تحصيله سواء كان التقييم فتريا أم فى آخر كل عام أم فى آخر كل مرحلة تعليمية ، فيحدد التعليم بذلك الصفة الوظيفية أو الفنية أو المهارية للمرء ، فنقول إن هذا الشخص طبيب أو محاسب أو محام ... الخ

(هـ) **الاتصال المباشر بين المعلم والمتعلم** : فثمة فصول أو قاعات درس يلتئم فيها المتعلمون ويلتقى بهم معلم أو استاذ ، وتقوم بين المتعلمين ومعلمهم أو أستاذهم علاقات شخصية ايجابية أو سلبية ، أعنى أنهم قد يحبونه ويقبلون عليه ، أو يكرهونه وينصرفون عنه .

واذا كان هذا هو حال التعليم والأسس التى ينبنى عليها ، فان الأسس التى يقوم عليها الإعلام تتحدد فيما يلى : (ا) ان تلقى الاعلام مسألة اختيارية فلا يجبر الاعلامى متلقى خدماته على التلقى بالقراءة أو الاستماع أو المشاهدة .

(ب) يعتمد الاعلام على الاستمالة والترغيب ، ومن ثم فانه يهتم بالقوالب التى تصاغ فيها مواده حتى تأخذ بالألباب ويشغف بها المتلقون .

(جـ) يتجنب الاعلام التفاصيل المملةأو المواد الصعبة حتى يجتذب أكبر عدد من المتلقين لمواده .

(د) يحاول الاعلام اشباع جميع الأذواق حتى يجد الجميع ما يستهويهم ولقد يتطلب هذا الشرط الهبوط بالمستوى الثقافى أو إثارة بعض الغرائز أو اشباع اهتمامات تعتبر تافهة أو سطحية أو غير مفيدة أو مضيعة للوقت لاأكثر .

(هـ) استعداد الاعلاميين لتحقيق عنصر الجدة فى أعمالهم وموادهم . فكلما أحس الاعلاميون أن موادهم صارت مألوفة أو غير جذابة أو قديمة ، فانهم يسارعون الى التجديد حتى ولو كان التجديد يعمل على عدم الاستمرار فيما هو مفيد أو ناجع أو ذو قيمة ذاتية عالية المستوى .

وبعد أن عرضنا لهذه الركائز التى يقوم عليها كل من التعليم والاعلام ، فاننا نعود الى التساؤل عن علاقة ما تستعين به الدولة من اعلام وتعليم فى بث الثقة بالنفس فى نفوس مواطنيها . ولعلنا نستطيع أن نحدد الملامح التى يتسم بها التعليم الذى يساعد على بث الثقة بالنفس فى شخصيات المتعلمين على النحو التالى :

أولا – أن يكون التعليم عاملا مساعدا على الكشف عن استعدادات المتعلم ، ومن ثم يعمل على تحريرها من عقالها واحالتها من حالة الكمون الى حالة التحقق الواقعى . فالتعليم على هذا النحو يساعد على تحرير الطاقات الشخصية ولا يبقى عليها حبيسة فى دخلية الشخصية فتذبل وتموت .

ثانيا – ألا يعمد التعليم الى صياغة شخصيات التلاميذ وفق أنماط محددة من قبل . فالتعليم الباعث عن إشاعة الثقة بالنفس فى شخصيات التلاميذ هو التعليم الذى يعترف بما بين أفراد

الناس من فوارق فردية بعيدة المدى ، فهو يعمل على تشجيع كل شخصية بأن تشق طريقها فى الحياة بحيث لا تأتى الشخصيات كصور متكررة . ومن هنا فان التعليم الحقيق ببث الثقة فى نفوس الناشئة هو التعليم الذى يتشبث بالفلسفة الفارقية فى التعليم والذى يشجع على إظهار التباين والاختلاف ويمقت فى نفس الوقت النمطية وصب الناس فى قالب أو بضعة قوالب قليلة .

ثالثا — وكذا فان التعليم الذى يشجع على إشاعة الثقة بالنفس هو ذلك التعليم الذى يجعل من المتعلمين لا مجرد متقبلين لما يصل الى أعينهم وسمعهم من معارف ، بل هو ذلك التعليم الذى يشجع المتعلمين على المشاركة الايجابية . فالتعليم بالممارسة ، أو بتعبير أدق التعليم الذى يسمح بتحقيق تفاعلية المتعلم مع الموقف التعليمى ، لهو التعليم الذى يجعل الناشئة مشاركين فى مسيرة الحضارة ومشاركين فى التوصل الى حلول للمشاكل التى تزخر بها الحياة .

رابعا — وكذا فان التعليم الذى يشجع على اشاعة الثقة بالنفس هو ذلك التعليم الذى يشجع على الابتكار . فاذا ما آمن المربون أن الأبداع مغروس فى عقول وقلوب جميع الناس ، ولكنه بحاجة الى تشجيع وتوفير للبيئة والمناخ المناسبين لبزوغه ، فانهم سوف يخرجون من بين أيديهم مبدعين فى شتى مجالات الحضارة الانسانية .

خامسا — أخيرا فان التعليم الذى يشيع الثقة بالنفس هو ذلك التعليم الذى يهتم بأن تكون وسائلة التربوية مشفوعة باحترام الشخصية الانسانية ، وأن يتجنب المربون وسائل القهر والاذلال التى يتبعها كثير من المعلمين الذين آمنوا بالضرب والاهانات والعقوبات المزرية كوسيلة لا محيص عنها فى التربية والتعليم .

أما عن الاعلام الذى يشجع على إشاعة الثقة بالنفس فى شخصيات المواطنين ، فانه يتصف بما يأتى :

أولا — إشراك أكبر عدد ممكن من المواطنين فى وسائل الاعلام . فالاعلامى الممتاز هو ذلك الشخص الذى يحس بأنه متصل اتصالا حميما بالقاعدة العريضة من الشعب . فهو لايتحدث أو يكتب من علٍ ، بل يبدأ من صفوف الناس ، ويشرك جميع المواطنين إن امكن فى مائدة الاعلام المشتركة .

ثانيا — والاعلام الذى يشجع على بث الثقة بالنفس فى قلوب وعقول المواطنين لهو الاعلام الذى يبحث عن المواهب أينما كانت ويعمل على إبرازها بغير وساطة وبغير إحراز لأية مصلحة من أى نوع من وراء الكشف عن المخبوء من المواهب المطمورة وابراز الشخصيات غير المعروفة .

ثالثا — وهو أيضا الاعلام غير المركزى ، بمعنى أن تكون الصحف والاذاعة والتلفزيون غير مركزة فى العاصمة ، بل تكون لكل محافظة صحافتها واذاعتها وارسالها التلفزيونى . وبذا تشيع الثقة بالنفس فى عقول وقلوب أبناء جميع المحافظات .

رابعا — أن تتاح فرص التعبير عن الذات وما يمكن أن يقدمه الأشخاص العاديون من ابتكارات ومن شق لمجالات جديدة غير مطروقة ، وألا تسود البيروقراطية وسائل الاعلام . ولا أن تسيطر عليها مجموعة من الصفوة بالأقدمية أو الشهرة أو بغير ذلك من أسباب أو ظروف تسمح لقلة من الافراد باحتلال مكان الصدارة بينما يختفى من عداهم وراء الستار .

خامسا — أن تلتحم وسائل الاعلام مع أجهزة التشريع وأجهزة الادارة فى الدولة بحيث يكون لرأى الشعب عن طريق وسائل الاعلام صدى قوى ومباشر . سواء فى التشريع أم فى الادارة . ذلك أن الكثير من المطالبات فى الصحف والاذاعة والتلفزيون لاتعدو نطاقها ومن ثم فان الاعلام لايستطيع اشاعة الثقة بالنفس فى قلوب وعقول المواطنين .

الفصل السادس
التربية والثقة بالنفس

التربية من المهد الى اللحد :

على الرغم من أن التربية كلمة تلوكها الألسنة والأقلام كأن مضمونها وتعريفها بديهية من البديهيات التى ليست بحاجة الى تعريف ، فاننا نجد أن مفهوم التربية من المفاهيم المائعة التى يجب علينا أن نقوم بتحديد نطاقه بحيث يكون بين أيدينا تعريف جامع مانع ، أعنى أن يكون التعريف مشتملا على كل ما يجب أن يضمنه بحيث لايترك شيئا من ذلك خارج نطاقه ، وأن يكون من جهة أخرى مانعا بمعنى ألا يضم فى نطاقه شيئا مما يجب استبعاده منه وأفضل تعريف يمكن أن نقع عليه للتربية هو أن التربية هى جماع المؤثرات المقصودة وغير المقصودة التى يترتب عليها إحداث تغيرات معينة فى الكائنات الحية . والتربية بهذا المعنى تعنى العمليات التفاعلية التى تحدث بين آخر حالة يكون عليها الكائن الحى الفردى أو مجموعة من الكائنات الحية وبين مؤثرات جديدة تسلط عليه أو عليها .

وبالنسبة للانسان فان التربية تمتد فى اتجاهات متباينة لعلنا نحددها فيما يلى :

أولا – إن التربية تشتمل على خمسة مجالات تتعلق بشخصية الفرد هى الجانب الجسمى والجانب الوجدانى الانفعالى والجانب العقلى والجانب اللغوى وأخيرا الجانب الاجتماعى .

ثانيا – يتفاعل الفرد بجماع محصلته الخبرية فى كل مجال من هذه المجالات الخمسة مع المؤثرات الجديدة . فلا يتم التفاعل بداءة ، بل يتم بين آخر حالة وصل اليها المرء وبين المثيرات الجديدة .

ثالثا – نستطيع تقسيم التربية الى نوعين أساسيين : نوع اكتسابى ونوع آخر تصحيحى . فبعد أن يكتسب المرء خبرة جسمية أو خبرة وجدانية انفعالية أو خبرة عقلية أو خبرة لغوية أو خبرة اجتماعية فانه بالتربية أيضا وعن طريق المؤثرات التربوية الجديدة يقوم بتصحيح ماسبق له اكتسابه حتى يتسنى تصحيح السلوك أو تعديله . بيد أن هذا لاينطبق على طول الخط . فلقد يحل الافساد محل التصحيح وذلك عن طريق اكتساب خبرات جديدة تفسد ماسبق للمرء اكتسابه من خبرات .

رابعا – تحتل الرموز مكانة خطيرة فى التربية . فالتراث – أعنى مخزن الخبرات البشرية – وما يمكن أن يصل الى المرء عن طريق أجهزة الاتصال وبخاصة الراديو والتلفزيون يحتل أهمية كبيرة فى صياغة شخصية الفرد وفى التأثير فيه تربويا وتعديل سلوكه بجميع جوانبه .

خامسا – التربية قد تكون فردية كما قد تكون جماعية . والتربية الفردية تعمل على التأثير فى الأفراد ، بينما تعمل التربية الجماعية على التأثير فى المجموعات ، سواء كانت مجموعات صغيرة أم كانت مجموعات كبيرة . وهنا يجب أن نتذكر أن كل مجموعة من المجموعات التى تتشكل من أى عدد من الأفراد تتمتع بشخصية متمايزة عن الشخصيات الجماعية التى تتمتع بها المجموعات الأخرى .

وفى ضوء ما تقدم نستطيع أن نزعم أن العوامل التربوية يمكن أن تؤثر بطريقة ايجابية فى دعم الثقة بالنفس ، كما أنها يمكن أن تؤثر بطريقة سلبية فى هذا الصدد . ولعلنا فى هذا المقام نستعرض الشروط اللآزم توافرها فى التربية حتى تكون فعالة فى دعم الثقة بالنفس فى شخصيات الأفراد وفى شخصيات المجموعات المتباينة . والشروط الواجب توافرها فى التربية لكى تحقق هذا الهدف هى :

أولا – ان تكون المؤثرات التربوية الموجهة الى المرء – فردا كان أو مجموعة – غير متنافرة بعضها مع بعض ، بل تكون منسجمة بعضها مع بعض . فتضارب العناصر التربوية بعضها مع بعض يؤدى الى اهتزاز الثقة بالنفس سواء فى شخصية الفرد أم فى الشخصية الجماعية للمجموعة .

ثانيا – أن تكون التربية مستمرة غير متقطعة . ذلك أن التربية اذا كانت متقطعة ، فانها تفقد بالتالى إمكان تأثيرها فى شخصيات الأفراد والمجموعات ، مما يعمل فى المحصلة على عدم توافر الثقة بالنفس .

ثالثا – أن تعتمد التربية على الخيار الداخلى لدى الفرد أو لدى المجموعة . ذلك أن التربية التى تعتمد على الضغط من الخارج على من تقوم بتشكيل شخصيته تكون قد مسخت شخصيته ولا تكون لديه نواة فى دخيلته يتفق عنها النمو من الداخل . فالواقع أن شرط توافر الثقة بالنفس أن يكون هناك أساس متين للشخصية ، ولا يتسنى توافر مثل ذلك الأساس المتين الا اذا كان أساسا انبثاقيا من دخيلة الشخصية .

رابعا – وهذا الشرط يسوقنا الى شرط آخر مرتبط به تمام الارتباط وهو الامكانيات والمواهب والاستعدادات التى جبلت عليها الشخصية الفردية أو الشخصية الجماعية . فالتربية الخليقة بالتأثير الناجع هى التربية التى توفر الظروف المواتية لاخراج كوامن الشخصية من حيز الكمون الى حيز الواقع الخارجى . فكما أن الفلاح لايخلق الشجرة من العدم ، بل يقوم بتربية البذرة حتى تنمو الى تمام قوامها فتصير شجرة باسقة ، كذا فان التربية الخليقة بالتقدير هى التربية التى تساعد على استثمار المواهب المطمورة فى باطن الشخصية الفردية أو فى باطن

الشخصية الجمعية لكى تستحيل الى سلوك وواقع حى . وبتعبير آخر فان التربية التى تحقق الثقة بالنفس للفرد أو للمجموعة هى التربية التى تستطيع أن تحقق التفاعل الحى والناجع بين القوام الداخلى المتمثل فى الاستعدادات المطمورة بدخيلة المرء أو دخيلة المجموعة وبين المؤثرات البيئية الخارجية المتباينة .

خامسا – أن تشجع التربية على الخلق والابداع والابتكار والتجديد . وبتعبير آخر ألا تعمل التربية على صب من تقوم بتربيتهم من أفراد ومجموعات فى قوالب معدة مسبقا . ذلك أن التربية التشريبية لاتستطيع أن تخلق شخصيات أو مجموعات مفعمة بالثقة بالنفس ، بل هى تجعل ممن تقوم بتربيتهم عبيدا خاضعين لما يقدم اليهم من خبرات جاهزة . فثمة فى الواقع استعباد تربوى يعتبر فى نظرنا من أسوأ أنواع الاستعباد . لأنه يخلق مسوخا بلا أصالة ويجعل من الأفراد والجماعات نسخا مكررة لاتتمتع بملامح ذاتية مستقلة أو متباينة بعضها من بعض .

وبعد أن قمنا باستعراض الشروط الواجب توافرها فى التربية حتى تكون ذات فاعلية فى بث الثقة بالنفس فى شخصيات الأفراد والمجموعات ، فان علينا آن نعرض للوسائل التى يجب أن تستعين بها التربية لكى تحقق الثقة بالنفس لدى الأفراد والمجموعات الذين تقوم بتربيتهم الى أقصى درجة ممكنة . ولعلنا نحدد تلك الوسائل فيما يلى :

أولا – التربية للجميع ومن أجل الجميع : فالموقف التربوى يجب أن يشتمل على عناصر تخاطب جميع الأفراد الموجودين بذلك الموقف ، وألا يعزل بعض الأفراد أو أن تعزل بعض المجموعات عن الباقين . فالتربية التى تساعد على بث الثقة بالنفس لاتعترف باحتكار بعض المتعلمين للموقف التعليمى أو التربوى . ولكى يحقق المعلم هذا المبدأ فان عليه أن يعد درسه بحيث يجد كل تلميذ العناصر التى يستطيع أن يتفاعل معها . ولايقتصر هذا على الناحية الثقافية ، بل يمتد الى جميع جوانب الشخصية . فالأسرة لدى اعدادها للطعام ينبغى عليها أن تجهز الأغذية المناسبة لكل طفل من أبنائها فى ضوء سنه وفى ضوء حالته الصحية . فهذا المبدأ عام ينسحب بازاء من نقوم بتربيتهم من أفراد ومجموعات فى جميع الأعمار وفى جميع الظروف والمواقف التربوية .

ثانيا – يجب على التربية للثقة بالنفس أن تتحاشى تحصيل الحاصل : وتحصيل الحاصل فى التربية معناه تقديم عناصر سبق التفاعل معها واستيعابها بحيث يكون تقديمها الى من نقوم بتربيتهم غير مجد وغير مفيد ولا يعمل على التقدم بهم قيد أنملة . فعلى المعلمين ألا يعلموا تلاميذهم ما يعلمونه ، بل عليهم أن يعلموا تلاميذهم ما يجهلونه . وبتعبير آخر فان التربية يجب أن تبدأ من حيث انتهى المتعلم ثم تتقدم به خطوات جديدة الى الأمام . والواقع أن الكثير من

المناهج الدراسية لا تأخذ فى اعتبارها هذا المبدأ مما يجعل التلاميذ والطلاب يحتقرون الدراسة والمدرسة أو الكلية . وما داموا قد فقدوا ثقتهم فى الأجهزة التى تقوم بتربيتهم . فانهم يفقدون بالتالى ثقتهم فى ذواتهم . وذلك لأنهم النتاج التربوى الذى تفرزه تلك الاجهزة التربوية التى تقوم بتنشئتهم .

ثالثا — ابراز الفروق الفردية بين من نقوم بتربيتهم بحيث نأخذ من كل واحد منهم أو من كل مجموعة أقصى ما يمكن أخذه : وهذا المبدأ يتعارض مع ماهو سائد ومطبق بنظمنا التعليمية . فنحن نسير فى تعليمنا وفق المبدأ الأحادى الذى يفترض أن يكون تلاميذ الفصل الواحد بنفس المستوى وفى نفس القدرة على الأداء . فمدرس الحساب مثلا يحضر عددا محدودا من المسائل الحسابية يعتقد أن التلميذ المتوسط يستطيع أن يقوم بحلها خلال الحصة . وبذا فانه يظلم المتفوقين من التلاميذ الذين يتسنى للواحد منهم أن يقوم بحل عدد من المسائل قد يكون أضعاف أضعاف ما قام المدرس بتحديده . وفى هذا التحديد حد وقمع للقدرات والمواهب والأفكار لما يتسنى للعباقرة القيام به وانجازه من أعمال . ومن الطبيعى أن يحس الموهوبون من التلاميذ بالاحباط لأنهم يجدون أن ما لديهم من طاقة قد حكم عليه بالسجن أو بالابادة . فكيف يتسنى لهم اذن أن يثقوا فى أنفسهم وقد أنزلوا إلى مستوى المتوسطين قسرا وظلما ؟

رابعا — يجب أن تكون البيئة التربوية مشتملة على عناصر كثيرة للاختيار من بينها : وهذا المبدأ أيضا غير معمول به فى مدارسنا وكلياتنا . وما نسير عليه فى الواقع هو الضرب صفحا فى الأغلب عن الاختيارات . ومبدأ الاختيار معناه أن يكون بمكنة المتعلم أن يقع على أشياء يكتسبها . وأن يرفض أشياء أخرى لايستسيغها . والحقيق بنا أن ننظر الى العناصر التربوية كما ننظر الى الاغذية المتباينة . فكما أن المائدة يجب أن تضم صنوفا من الطعام نختار من بينها كذا يجب أن تكون المواقف التربوية متضمنة لنوعيات غزيرة ومتعددة بحيث يتسنى للطفل وللكبير . للفرد وللمجموعات أن يختاروا ما يروق لهم . وأن يعزفوا عما لايرغبون فى اكتسابه .

خامسا — يجب استبعاد الارهاب من بين الوسائل التربوية : ذلك أن التربية التى تشفع بالخوف تعمل فى نفس الوقت على فقد الثقة بالنفس وعلى تعطيل نمو المواهب وتفتق الاستعدادات فلقد أثبتت الدراسات النفسية أن الارهاب اذا استطاع أن يحول دون ظهور بعض ملامح السلوك . فانه لايستطيع بحال أن يخرج الكامن من الاستعدادات الى حيز الواقع السلوكى . وبتعبير آخر فان الارهاب ليس له سوى وظيفة واحدة هى الوظيفة القمعية ولكنه يعجز عن خلق العبقرية وان كان قادرا على تخبئتها ودفنها الى الأبد .

تعبير الطفولة عن نفسها :

تعتبر الثقة بالنفس نتاجا طبيعيا لنمو الشخصية على نحو سوى . فليست الثقة بالنفس خصيصة تضاف إضافة الى الشخصية ، وليست موهبة خاصة يختص بها بعض الناس دون سواهم كموهبة الابداع الفنى مثلا ، بل هى صفة مشتركة من المفروض أن تتوافر لجميع الناس بغير استثناء لولا ماقد يصيب بعض الشخصيات من اعوجاجات نفسية متباينة . فالثقة بالنفس كالنوم . فمن الطبيعى أن ينام جميع الناس كل يوم فيما بين ست وثمانى ساعات ، ولكن من غير الطبيعى أن يصاب المرء بالأرق . فمن يستحيل عليه النوم لايكون شخصا طبيعيا . فكما أن النوم ليس موهبة يختص بها بعض الناس دون سواهم ، كذا فان الثقة بالنفس ليست موهبة يختص بها بعض الأفراد دون سواهم . والشخص المحروم من الثقة بالنفس شأنه شأن الشخص المحروم من القدرة على الانخراط فى النوم .

من هنا فاننا نستطيع أن نقرر أن الطفل الطبيعى السوى يتمتع بالثقة بالنفس طالما أنه ينمو على نحو طبيعى سوى . أما اذا اعترته بعض الاعوجاجات وانحرف مسار نموه عن الخط الطبيعى ، فانه يكون عرضة عندئذ لافتقاد ثقته بنفسه . ويرتبط النمو مع القدرة على التعبير عنه بطريقة أو بأخرى . ولعلنا فيما يلى نحدد جوانب النمو التى تحظى بها الطفولة ووسائل التعبير عنها ، وهى على النحو التالى :

أولا – النمو الإدراكى : والادراك يرتبط ارتباطا وثيقا بالحس . فثمة الحواس الخمس ، وكل حس قد يجد أو قد لايجد له ترجمة بالمخ . والاحساسات التى تجد لها ترجمة ذهنية بالمخ تستحيل الى مدركات حسية . فنحن لكى ندرك لابد أن نكون قد احسسنا موضوعا خارجيا عن طريق حاسة أو أكثر من حواسنا الخمس . والطفل لايكتفى بادراك الموضوعات الخارجية ، بل هو يربط فيما بين المدرك الحسى وبين اسمه . فهو يتعلم من الكبار عملية الربط بين الادراك وبين ما يعبر به بالنطق عن ذلك الادراك . فهو يلتقط صورة لكوب اللبن مثلاً بحاسة البصر ، ثم يترجم إحساسه باللبن فى ذهنه فتتكون فى مخه صورة ذهنية معرفية عن اللبن ، ثم هو يربط فيما بين تلك الصورة الذهنية المعرفية وبين كلمة لبن ينطقها بلسانه مثلما تنطق بها أمه. ثم هو بعد انخراطه بالدراسة يتقدم خطوة جديدة فى التعبير عن تلك الصورة الادراكية المعرفية وذلك عندما يقرأ كلمة لبن أو يكتبها بالقلم . وطبيعى أن الطفل المنخرط بالمدرسة يكون قد تهيأ بخطوات نمائية جديدة تجعله قادرا على الخروج من مستوى الادراك الشيئى الحسى الى الادراك الرمزى المقروء . ومن الجدير بالملاحظة هنا أن الطفل مستقبل ثم مرسل . فهو مستقبل للحواس ثم للصور الادراكية ، ثم هو مرسل بما يفوه به بلسانه عندما يقول بصوت مرتفع « لبن » ، ثم

وهو يقوم بقراءة كلمة« لبن » أو عندما يقوم بكتابتها بالقلم . ولاشك أن الطفل يستشعر الثقة بالنفس لدى مشاركته إيجابيا بالتعبير الكلامى بلسانه أو بالتعبير الكتابى بقلمه .

ثانيا – النمو التذكرى : وبعد أن يتم للطفل ادراك بعض الموضوعات الموجودة بالعالم الخارجى والتى يصل الى إدراكها عن طريق حاسة أو أكثر من حواسه الخمس ، فانه يحتفظ بما سبق له إدراكه لوقت يقصر أو يطول . وما يظل عالقا فى ذاكرته يستطيع استعادته واسترجاعه باللسان أو بالقلم أو باللسان والقلم معا . وقد يتم للطفل تذكر صورة الذهنية الادراكية عفويا كما أنه قد يعمد الى مايسمى بالحفظ . وينصب الحفظ عادة على الرموز المسموعة أو الرموز المكتوبة . وقد يتسنى للطفل حفظ أصوات أو حفظ رموز مكتوبة بغير أن تكون قد مرت بذهنه كمدركات حسية . فلقد يعتمد الحفظ لدى الطفل على الايقاعات الصوتية بغير أن يكون لما يلوكه من ذاكراته أى رصيد معرفى . والطفل عندما يحتفظ فى ذاكرته بما سبق له إدراكه ، أو عندما يستشعر القدرة على حفظ مايصل الى سمعه أو مايكرر قراءته بضع مرات من الرموز المكتوبة ، فانه يحس عندئذ بالثقة بالنفس تملأ جوانبه .

ثالثا – النمو التخيلى : ولايكتفى الطفل بالادراك والتذكر ، بل إنه يقوم بعملية تصنيع ذهنية مستخدما فيها الخامات المعرفية التى تأتت له عن طريق الادراك والتذكر . فهو يضيف ويحذف ويركب صورا ذهنية جديدة كانت عناصرها موجودة فى ذهنه بالفعل ، ولكنه يخلق المركبات الجديدة فى صيغ خيالية مبتكرة . وحتى الأحداث اليومية التى يصادفها يحوك منها قصصا خيالية جديدة كأنها قد وقعت بالفعل لأنها تكون متسقة متماسكة ، وقد أحسن تركيبها مستفيدا فى ذلك بخبراته السابقة المتباينة . وقد لايقتصر فى تعبيره عن أخيلته المبتكرة باللسان ، بل قد يستخدم القلم أو الألوان فى تصويرها فى كلمات أو أشكال أو رموز مستحدثه استحداثا . ولقد يربط الطفل بين خياله وبين شخصه ، فيتلبس هو شخصيا بأخيلته ، فيجعل من نفسه ماردا جبارا أو ذئبا أو أسدا أو طائرا كاسرا ، وقد يتخيل نفسه طائرا فى الجو أو غائصا فى أعماق البحر أو جارياً على الأرض بسرعة أى قطار بينما هو نائم فى سريره لايكاد يتحرك . ، وقد يستخدم فى التعبير عن أخيلته ماقد يصادفه حوله من أشياء ، فيجعل من العصا حصانا ، ومن بعض العلب عربات سكك جديدية . وهو فى كل تلك المناشط الملتحمة بالخيال يكون مستشعرا ثقة بالنفس فى أعلى درجاتها وأقواها وأكثرها تماسكا وصلابة .

رابعا – النمو التشكيلى : وفى الطفولة تبزع قدرة المرء على إضفاء أشكال جديدة على الخامات اللينة . فهو يصنع التماثيل من الطين والصلصال ، كما أنه يرسم الأشكال بالألوان مستخدما الفرشاة أو غيرها لتحقيق أهدافه التشكيلية . وهو الى جانب هذا ينحو الى الهدم

والبناء . فهو يبنى الحصون والعمائر من الرمل ثم يهدمها ويعود الى بنائها من جديد . واذا ما صادف شيئا مركبا من أجزاء فانه يقوم بفكه ، ثم يحاول بعد ذلك بناءه وإعادة تركيبه كما كان . وكثيرا ما يبكى الطفل بعد أن يكون قد فك دميته الى أجزاء متباينة ثم يعجز عن إعادة تركيبها . ويكون بكاؤه لأنه يحس بالعجز وقد فقد ثقته فى قدرته على إصلاح ما أفسده بيده ثم لأنه افتقد بعبثه روعة ما كانت تتمتع به دميته من جدة وجاذبية . ولكن اذا استطاع الطفل أن يعيد تركيب دميته بعد فكها ، فانه يمتلئ عندئذ بالزهو والثقة بالنفس . والواقع أن النمو التشكيلى لدى الطفل إنما يدل على قدرته على التعبير بيديه عما يخالجه من أخيلة وصور ذهنية ابتكارية رائعة فى نظره .

خامسا – النمو الاجتماعي : ويتمثل هذا النوع من النمو فى قدرة الطفل على إقامة الاتصالات بغيره ، وفى نجاحه فى اكتساب ثقة من يتعامل معهم وتقديرهم له . ولعل أهم مطلب نفسى للطفل هو أن يحب (بكسر الحاء) وأن يحب (بفتح الحاء) ولكن اذا ما وجد الطفل نفسه غير محبوب برغم أنه يحب من لايبادلونه حبا بحب ، فانه يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه . وكلما استطاع الطفل أن يقيم علاقة اجتماعية جديدة مع أقران وكبار جدد ، فان ثقته بالنفس تزيد ويشتد عودها وتزداد صلابتها . ذلك أنه يكتسب مهارات اجتماعية جديدة . ولعله يستعين باللغة والمواقف العملية فى اكتساب القدرة على تحديد موقفه من الآخرين ومن نفسه . فهو يثق فى نفسه فى ضوء مدى ثقة الآخرين ممن يتعامل معهم فيه . ولعل ثقته فى نفسه تتأتى له نتيجة ما أسماه مكدوجال « عاطفة اعتبار الذات » . فالطفولة تعبر عن نفسها اجتماعيا عن طريق عمليتى الأخذ والعطاء الاجتماعيين . وكلما وجد الطفل أنه أكثر تأثيرا فى الأشخاص المحيطين به ، كانت نظرته الى نفسه بالتالى أكثر تقديرا ، ومن ثم فانه يزداد ثقة بالنفس ، فيأخذ فى البحث عن وسائل أخرى للتعبير عن نفسه من خلالها لكى يزداد تأثيره فى الآخرين ولكى تزداد ثقته فى نفسه . ولعله أيضا يتجه الى تحسين وسائله التى سبق له استخدامها للتأثير فى الآخرين ، فيحسن لغة كلامه ولغة كتابته ، بل إنه يحسن أيضا من حركاته وتصرفاته ويقوم بتعديل عواطفه واتجاهاته ومواقفه من الآخرين حتى يحظى بنجاح أكبر . فالطفل ينقد نفسه ويمحص سلوكه . وبقدر نجاحه فى نقد نفسه وفى تمحيص سلوكه ، يكون نجاحه فى بلوغ مراميه المتعلقة بالتأثير فى الآخرين والمتعلقة فى نفس الوقت بزيادة ثقته فى نفسه .

ولعلنا نعرض بعد هذا للمعوقات التى تحول بين الطفولة وبين التعبير عن نفسها بطريقة جيدة . فنحددها فيما يلى :

اولا – الحيلولة بين الطفل وبين المصادر الخبرية أو حرمانه منها بسبب ضيق بيئته الاجتماعية

أو شدة فقرها الثقافى . فالطفل الذى يضيق مجال مدركاته الحسية لايستطيع أن ينتقل بيسر واقتدار من مرحلة التعرف على الأشياء التى نستطيع تسميتها مجازا بالقراءة الشيئية الى مرحلة التعرف على الرموز التى تشير الى الأشياء وهى التى تعرف بالقراءة .

ثانيا – إرهاب الطفل واشاعة الخوف فى قلبه الأمر الذى يصيره فاقد الثقة فى نفسه وغير جسور فلا يتسنى له إعمال يديه فى الأشياء أو الكشف عن أغطيتها والوقوف على مخابئها . وعلينا فى هذا المقام أن نذكر ما للخوف من أثر كبير فى النسيان . فالتلميذ الذى يخاف من الامتحان ينسى كل ماسبق استذكاره فيرسب فى الامتحان بالرغم من استيعابه فى الواقع لاجابات جميع الأسئلة التى وردت بورقة الأسئلة . ناهيك عما يصاب به الطفل من عيوب فى النطق ، فلا يستطيع الابانة عما يدور بخلده بلسانه اذا ما سئل شفويا ، وناهيك أيضاً عما تصاب به يده من رعشة تعجزه عن الكتابة بوضوح ، مما يجعل كتابته بمثابة ألغاز غير مفهومة لمن يقبل على تصحيح وتقدير ورقة إجابته أو الاطلاع على كراساته .

ثالثا – الاجحاف بحق الطفل وذلك بعدم تشجيعه التشجيع الكافى وعدم الاعتراف له باحراز التقدم فى قدراته التعبيرية . فالواقع أن الطفل فى حاجة ماسة الى تلقى التشجيع من الكبار المسئولين عن تربيته . فالتشجيع يجدد طاقات الطفل ويحمله على بذل جهد أكثر لنوال نجاح أكثر وتفوق أفضل مما سبق له أن حصل عليه . والتشجيع يعنى فى نفس الوقت عدم تصيد الأخطاء للطفل وعدم التربص به ومعايرته بأخطائه . فالتوجيه المستأنى والصبور مع ابراز جوانب التقدم وملامح النجاح إنما تعمل جميعا على الارتفاع بمعنوية الطفل وحمله على مواصلة الجهد مع الثقة بالنفس .

رابعا – إصابة الطفل بنقص فى قدراته واستعداداته أو انخفاض ذكائه ، ومن ثم العجز عن تحصيل الخبرات المتباينة ، وبالتالى العجز عن التعبير الخبرى . ذلك أنه طالما أن الحصيلة الخبرية ضعيفة أو تكاد تكون منعدمة ، فان التعبير عنها يكون ضعيفا بالتالى أو يكاد يكون منعدما .

خامسا – عدم توافر المجالات التى يتسنى للطفل أن يعبر فى نطاقها ومن خلالها عما يدور بخلده أو عما يرغب فى الابانة عنه من مناشط يدوية أو اجتماعية متباينة . فلا يكفى إحراز الطفل للخبرات ، بل لابد من أن تتوافر أمامه الفرص المناسبة والفسيحة للتعبير عنها .

المراهقة ونقد الآخرين :

تتسم مرحلة المراهقة بالثورية ونقد الكبار والمهيمنين على شئون المراهق . فلكأن مرحلة المراهقة هى مرحلة التحرر والتخلص من سيطرة الكبار . ولاغرو فان هذه المرحلة هى المعبر أو

قل هى المخرج من مرحلة الطفولة حيث الخضوع الكامل أو شبه الكامل لمشيئة وتوجيه الكبار الى مرحلة الاستقلال والاختيار وشق الطريق المستقل فى الحياة . والواقع أن الثورية التى تتسم بها المراهقة إنما توجه ضد نظم وأوضاع معينة نستطيع أن نحددها فيما يلى :

أولا - الأسرة والأوضاع الأسرية : فبعد أن كان المراهق والمراهقة لايكادان يستبينان ما ينقص أسرتهما أو ما يشوبها من معايب أو ما تخضع له من أوضاع مهينة وهما بعد فى مرحلة الطفولة ، فانهما ما يكادان ينخرطان فى طور المراهقة حتى تتضح لهما تلك الشوائب والمعايب ، فيأخذان فى نقد الوالدين والأعمام والأخوال وغيرهما من الأقرباء ، وهما يصدران فى نقدهما عن شعور بالقوة ، اذ يعتقدان أنه لو كان الأمر بأيديهما لما كان حال الأسرة قد بلغ هذا الحد من الهوان ، ولكانت الأمور قد تعدلت ولم يعد هناك أى عيب من أى نوع أو أى مستوى يلحق بالأسرة . وقد لايقتصر نقد المراهق والمراهقة على أسرتيهما فحسب ، بل إنهما قد يعرضان فى نقدهما للنظام الأسرى نفسه ، فيزعمان أنه نظام لايقوم على أساس مكين ، بل قد يزعمان أن النظام الأسرى قد استنفد أهدافه التى قام من أجلها بعد أن تسلمت المؤسسات الاجتماعية مسئولية رعاية الطفولة ، وبعد صارت المرأة معتمدة على نفسها اقتصاديا ومعيشيا ، وبعد أن بات كل شئ جاهزا يقدم الى الأسرة من السوق مباشرة . فلم تعد الأسرة تربى الطيور والماشية ولم تعد تخبز ، بل ان تكنولوجيا الأسرة صارت توفر لها كل شئ بسهولة بحيث يستطيع الرجل أن يقوم بشئون البيت فى غير ما حاجة الى زوجة تساعده فى هذه الشئون . وما كان يزعم من حنان الأسرة على الطفولة ، فانه صار فى نظر كثير من المراهقين والمراهقات أكذوبة طال أمدها . فكم من مدرسة أكثر حنوا من الأم ، وكم من أم دأبت على استذلال أطفالها فتضربهم وتعاملهم معاملة الأذلاء المستعبدين . وهكذا يذهب بعض المراهقين من الجنسين الى أقصى حد من نقد الأوضاع الأسرية والنظام الأسرى بغير هوادة ، فيطالبون بالقضاء على الأسرة من جذورها ، ويكون باعثهم فى ذلك ما سبق أن اختزنوه من آثار نفسية سيئة بسبب المعاملة القاسية التى تحملوها فى طفولتهم من آبائهم وأمهاتهم . ولا شك أن المراهقين من الجنسين - وهم ينتحون تلك المناحى - انما يكونون قد أفعموا بالثقة بالنفس ، بحيث يصدرون فى مزاعمهم عن إيمان منقطع النظير بصدق نواياهم ومتانة تفكيرهم ومضى منطقهم الذى لايفل بأقوى الحجج وأكثرها سدادا .

ثانيا - المدرسة والنظام التعليمى : ولا يقتصر نقد المراهقين والمراهقات على الأسرة ، بل ينصب أيضا على المدارس التى يوجدون بها . فهم ينحون باللائمة على الناظر والمدرسين والمدرسات معلنين سخطهم على مايتذرعون به من أساليب تعليمية وتنظيمية وادارية بالية بل وكثيرا ما يتطاولون على قدرتهم العلمية وفهمهم لما يقومون بأدائه أو تعليمه ، فيعمدون الى

اتهامهم بالجهل والتخلف والغباء . وكثيرا ما يقومون بتقليد حركاتهم مستهزئين بمظهرهم وطريقة كلامهم وقد جعلوا منهم أعداء ألداء أو شخصيات تدعو الى الرثاء . ولايقتصر نقد المراهقين على أشخاص من يقومون بتعليمهم وادارة دفة المدرسة ، بل إنهم قد يتوسعون فى نقدهم ليصلوا الى النظام التعليمى نفسه ، فيتهمون النظام التعليمى ذاته بالتخلف عن ركب الحضارة ، وقد أخذوا يزعمون أن ما يتلقونه من تعليم بالمدارس لاصلة له بواقع الحياة من قريب أو من بعيد . ولقد يكون فى بعض مايزعمه المراهقون والمراهقات الكثير من الصدق ، ولكن الحماس الدافق الذى يندفع المراهقون والمراهقات فى تياره كثيرا ما يعمل على تشويه نقدهم ويضربه بالزيف والبهتان .

ثالثا – المؤسسات التشريعية والسياسية والقضائية ونظام الحكم : والمراهقون والمراهقات يستشعرون أنهم الورثة القادمون بعد وقت قريب لعالم الكبار المهيمن حاليا على شئون البلاد . ومن ثم فانهم يأخذون فى تمحيص ماهو سائد من شئون تشريعية وسياسية وقضائية بل ويأخذون فى تمحيص نظام الحكم نفسه ، وقد أخذوا يطلقون لأخيلتهم العنان ، فينقدون بغير هوادة ما يرتئون أنه فاسد لايستحق البقاء . وهم فى نقدهم كثيرا ما يغمضون أعينهم عن الجوانب المتينة والجديرة بالبقاء ، فيذهبون فى الأغلب الى المبالغة فى إظهار العيوب ، ولايقنعون بحذف بعض جوانب النقص ، كما لايقنعون أو يقتنعون بالتغيير البطئ ، بل ينهجون النهج الثورى الذى ينادى بهدم القديم كله لتشييد بناء جديد تماما . فهم لا يؤمنون بالنزعة الترقيعية ، بل يؤمنون بالنزعة الهدمية البنائية التى تعمد الى حذف القديم كله للبدء من جديد . ولقد يترسم المراهق نظاما استبداديا يكون الحاكم المستبد فيه شخصا عاقلا حكيما عادلا يضرب بيد من حديد على الفساد ويحقق العدل للجميع ، ولقد ينعى المراهق على الديموقراطية لأنها أداة بطيئة تسكت على الظلم ولا تهدم الباطل بضربة واحدة كما تفعل الدكتاتورية الصالحة فى زعمه .

رابعا – المؤسسات الدينية : ولا تفلت المؤسسات الدينية من نقد المراهقين والمراهقات ، بل انهم يتخذون موقفا متشددا بصددها أيضا . بيد أنهم قد يتحمسون الى أقصى درجة لرجل من رجال الدين أو لمجموعة من رجال الدين كما أنهم قد يتعصبون ضد أحد رجال الدين أو ضد مجموعة من رجال الدين . ولقد تجد المراهق منخرطا فى المسائل الدينية بكليته بحيث لايكاد يفكر فى شئ الا فى المسائل الدينية ، فتدور مناقشاته كلها وأحاديثه كلها حول مشكلة دينية تؤرقه وتقلقه ، فيبحث عن إجابات عن احدى المشكلات الدينية التى لايجد لها حلا مقنعا فيما سمعه أو قرأه . وقد يحمله حماسه الدينى الى الاستعداد للتضحية بحياته فى سبيل ماآمن به وتحمس له ، كما قد يكون مستعدا أيضا لقتل وابادة من يعارضونه أو حتى من لا يتحمسون

مثله فيما تحمس له . ولقد تجد بعض المراهقين وقد أخذوا يتنكرون لما سبق لهم أن آمنوا به وتحمسوا له ، وذلك بأن يتلحفوا بالالحاد أو بالزندقة ، فيذهبون الى عكس ماسبق أن نادوا به وتحمسوا له وصاروا يستهزئون برفقائهم الذين مايزالون متحمسين ومؤمنين . والواقع أن المراهقين فى حماسهم الشديد للدين أوضد الدين ، إنما يكونون محمولين فى ذلك بما يرغبون فيه من تمتع بالثقة بالنفس . فهم يرغبون فى تأكيد ذواتهم بطريقة أو بأخرى ، سواء بالحماس الزائد أم بالانكار القاطع لما كانوا مؤمنين به ومتحمسين له من عقيدة دينية .

خامسا – الفرق الرياضية : والمراهقون أيضا يوجهون نقدهم الى الفرق الرياضية . فهم فى انتمائهم الى احدى الفرق الرياضية يكونون قد فتحوا أعينهم على كل صغيرة وكبيرة تصدر عن فريقهم وعن الفريق الخصم الذى ينافس فريقهم . فاذا ماتهاون فريقهم وخذلهم ، فانهم قد لايتورعون عن رجمه بالطوب . واذا هو نصرهم وحقق أمانيهم فيه ، فانهم يرشونه بالورود والرياحين . أما الفريق الخصم فانهم يصفرون ضده ، ويجعلون من أبطاله مسوخا مزرية تستحق الاستهزاء والسخرية . ولاشك أن نقد المراهقين والمراهقات للفرق الرياضية التى يتشيعون لها والفرق التى يناوئونها ويخاصمونها إنما يكون ناجما عن ثقتهم فى أنفسهم أو ناجما عن رغبتهم فى تحقيق الثقة بالنفس وتأكيدها فى ذواتهم وذلك عن طريق الانتماء الى كيان اجتماعى كبير متأجج بالنشاط هو الفريق الرياضى المفعم بالتدفق والحيوية .

وبعد أن عرّضنا للثورية التى تتسم بها المراهقة والتى توجه ضد الأشخاص والأوضاع ، فاننا نعرض لما ينبغى اتخاذه من مواقف واجراءات تربوية بهذا الصدد . ولعلنا نحدد تلك المواقف والاجراءات فيما يلى :

أولا – الموقف الاستقطابى : ونعنى بالموقف الاستقطابى العمل على امتصاص الميل الى الانتقاد لدى المراهق بغير أن يعمل الكبار على قمعهم أو الوقوف فى مواجهتهم أو الهجوم عليهم أو معاقبتهم أو حتى معايرتهم وتذكرتهم بما سبق أن فاهوا به فى مواقف سابقة وقد عدلوا بعد ذلك عن مواقفهم الهجومية السابقة . ذلك أن المراهق والمراهقة يمكن أن يشنوا هجوما عنيفا ونقدا مريرا على بعض الأشخاص أو على بعض المؤسسات ، ثم ما يفتأون بعد وقت يقصر أو يطول يمتدحون نفس اولئك الأشخاص ونفس تلك المؤسسات التى سبق لهم شن الهجوم عليهم واكالة الذم لهم .

ثانيا – ابراز ما فى نقد المراهق أو المراهقة من وجاهة : فمن واجب الكبار أن يعترفوا للمراهقين بالنقاط التى يكون لهم الحق فى مهاجمتها والمطالبة بتعديلها أو تغييرها . ذلك أن الكبار اذا ما أصروا دائما على أن المراهقين مخطئون ، وأن الاوضاع القائمة أو الكبار من حولهم

على حق باستمرار ، فان ذلك سيعمل على اشتداد حنق المراهقين على عالم الكبار بما يشتمل عليه من أشخاص ومؤسسات . وحرى بالكبار أن يشجعوا النزعة النقدية الحصيفة لدى المراهقين والمراهقات حتى لايخلقوا منهم شخصيات أمعة لا رأى لها ولاتقديرا صحيحا للأمور تستطيع التوصل اليه .

ثالثا - خلق المجالات النقدية أمام المراهقين والمراهقات : فمن واجب الكبار أن يعمدوا الى خلق المجالات التى يتسنى للمراهقين والمراهقات تدريب أنفسهم على النقد من خلالها . ذلك أنه لكى نربى شعبا ديموقراطيا يتمتع بحرية الرأى ، فلا بد أن يبدأ هذا التدريب فى المراهقة . ففى البيت يجب على الوالدين أن يفسحا المجال أمام أبنائهم وبناتهم المراهقين لنقدهم ونقد غيرهم بحرية وبغير حساسيات . وكذا من واجب المدرسة أن تتيح الفرصة الكافية للنقد من خلال الاذاعة المدرسية ومن خلال الصحف المطبوعة التى تصدرها المدرسة ، كما يجب على المؤسسات الاجتماعية أن تفتح صدرها ووسائل إعلامها لكى يعبر المراهقون والمراهقات من خلالها عما لا يعجبهم فيها وأن تأخذ ما يعبرون عنه بعين الاعتبار ولاتنظر اليه باستخفاف أو امتعاض .

رابعا - جعل المناقشة ركنا أساسيا فى التدريس : فالواقع أن من طبيعة المراهقة النقد والمناقشة . فاذا لم تؤخذ تلك الطبيعة فى الاعتبار ، فان المراهقين والمراهقات يسببون المشاكل فى حجرة الدراسة ، ولا يكون تجاوبهم مع مدرسيهم الا على مضض . فمن الواجب اذن العمل على تطوير طرق التدريس للمراهقين والمراهقات بحيث تماشى ما جبلت عليه مرحلة النمو التى يمرون بها وهى المرحلة التى تتسم بالنقد ومناقشة الأوضاع القائمة . وبذا يكون التدريس مفيدا لتربية جيل من النقاد والمفكرين الممتازين .

خامسا - رفع سيف الارهاب عن أعناق المراهقين والمراهقات : على أنه قبل كل شئ يجب أن يضمن المراهقون والمراهقات الطمأنينة لأنفسهم فى الحاضر والمستقبل ، وألا تكون الحرية الممنوحة لهم لنقد الكبار بمثابة مصيدة أو فخ يقعون فيه ، فيعاملهم الكبار بعد ذلك بقسوة أو يغيرون معاملتهم لهم أو يبدون لهم الكراهية أو نقص المودة . وبذا تتوافر للأجيال القادمة مقومات الثقة بالنفس المكينة .

الشباب وارادة التغيير :

يتسم الشباب بوجه عام بقوة الارادة وبالاقدام على تنفيذ الخطط التى يترسمونها . فبينما نجد موقف الصغار فى الطفولة متسما بالاتكالية والتقبلية من الكبار المسئولين عنهم ، وبينما نجد موقف المراهقين متسما بالاحتجاجية والثورية ضد الكبار وضد الأوضاع القائمة ، فاننا نجد أن موقف

الشباب متسم باتخاذ خطوات عملية تجاه الواقع المحيط بهم . فهم يحبون ترك بصماتهم على العالم المحيط بهم ، وشق خطوط جديدة لهم لم يسبق لأحد أن ارتادها أو شقها . ذلك أن الشباب يتعشقون الجدة والابتكار ، كما يميلون الى التشييد والبناء ، وتحويل الفكر الى واقع ، والأخيلة الى حقائق ملموسة ومحسوسة من حولهم . ولعلنا فيما يلى نستعرض المناحى التى يبدى الشباب نشاطهم من خلالها . ويمكن تحديد تلك المناحى فيما يلى :

أولا – التصنيف والتبويب : فالشباب يميلون الى تنظيم الأفكار والأشياء والناس والأعمال والعمليات وفق تصنيفات معينة يرتبها كل منهم أو كل مجموعة منهم . فبعد أن كانت المجردات والأشياء والأحياء حول المراهق مشوبة بالغموض ، فانها تصير حول الشاب بحاجة الى أنساق ترتب وفقها . فالشباب يؤمنون بالفئات . وما دامت الفئات هى التى تسود الكون من حولهم ، فان الالمام به يكون ممكنا . وهدف التصنيف الى فئات هو إحالة الكثير الى قليل . بيد أن عملية التصنيف هذه تتواكب فى ذهن ومناشط الشباب مع عملية أخرى هى عملية التحليل . فلا بد لكى يتسنى القيام بالتصنيف القيام بعملية تحليل أو قل بعملية فك المركبات الى مقوماتها التى تتشكل منها حتى يتسنى القيام بعمليات تصنيفية جديدة مبتكرة . ذلك أن الشباب لايرضون عن المركبات الموجودة بالفعل ، بل يبغون تحليل تلك المركبات ثم القيام بالتصنيف من جديد حسب ما يناسب أذواقهم وأهدافهم التى يبغون تحقيقها من التصنيفات التى يضلطلعون بها . فالتصنيفات التى يضطلع بها الشباب ليست تصنيفات من أجل إشباع الرغبة فى التصنيف فحسب ، بل هى فى نفس الوقت وسيلة يبغى الشباب أن يحققوا من ورائها مرامى وأهدافا معينة . فهم يصنفون الكون من حولهم ابتغاء توظيف تصنيفاتهم لتحقيق فوائد أو قيم معينة تناسب عصرهم وتحقق لهم حلولا لمشكلاتهم التى تصادفهم فى الحياة الراهنة ، كما تحقق لهم نتائج يتوقعونها فى مستقبلهم القريب ومستقبلهم البعيد .

ـ ثانيا – اكتشاف واقامة علاقات جديدة بين الأشياء : ولا يكتفى الشباب بالقيام بعمليات التصنيف ، بل إنهم يدأبون على اكتشاف علاقات لم يسبق لهم أن وقفوا عليها قبلا فى مراحل نموهم السابقة ، كما أنهم لايكتفون بعمليات الكشف عن المخبوء منها ، بل إنهم يعمدون الى خلق علاقات جديدة لم تكن موجودة أصلا ، ولم يسبق لسواهم خلقها أو استحداثها . ومن هنا فان الشباب يكونون قادرين على ابتكار النظريات الجديدة فى المجالات المتباينة بشرط أن يكون قد قيض لهم خلفية ثقافية كافية فى المجال الذى يكتشفون أو يخلقون فيه تلك العلاقات ، وبشرط أن يكونوا قد تسلحوا بفنيات التعبير الخاصة بتلك العلاقات الجديدة . ناهيك عن الامكانيات المادية اذا كانت العلاقات المكتشفة علاقات واقعية محسوسة تتعلق بالخامات أو

الأدوات أو الآلات . ومن الضرورى لكى ينهض الشباب بكل ذلك أن يكونوا قد تسلحوا بقدر كاف من الثقة فى أنفسهم حتى تتوافر لهم الباعثية والدافعية على بذل الجهد لاكتشاف وخلق العلاقات الجديدة والتعبير عنها واخراجها من مكامنها الى الواقع المحسوس .

ثالثا – المشاركة فى التنظيمات الاجتماعية : يحس الشباب بأنهم الورثة الشرعيون للمجتمع الذى نشأوا فيه . ومن ثم فانهم لايدخرون وسعا فى الادلاء بدلوهم فى خضم التنظيمات الاجتماعية . فهم يسارعون الى الجمعيات والأحزاب يلتحقون بها ويحاولون أن يشاركوا فى التخطيط لبرامجها والاضطلاع بتنفيذها بحماس دافق لايعرف التردد أو اللين أو المساومة . ولعلهم فى مشاركتهم هذه فى التخطيط والتنفيذ يكونون قد استهدفوا أهدافا بعيدة الى جانب الأهداف القريبة . وتتمثل الاهداف البعيدة فى احتلال مكان الصدارة فى المجتمع . أما الأهداف القريبة فانها تتركز فى الدفع بعجلة المؤسسات الاجتماعية التى يشاركون فى نشاطها بحيث تصير مفعمة بالحيوية والدافعية وبحيث تحقق الأهداف الذاتية التى قامت أو أنشئت من أجل تحقيقها .

رابعاً – تجويد الابانة وتوسيع نطاقها :ونقصد بالابانة التعبير عن الذات سواء كانت ذاتا فردية تخص الشخص المبين نفسه ، أم كانت ذاتا جماعية تخص المجموعة التى ينتمى الفرد اليها . وطبيعى أن تنصب الابانة فى بادئ الأمر على الابانة الكلامية ، فيتسنى للمرء منذ طفولته الباكرة أن يعبر عن حاجاته ورغباته ومشاكله . ولكن مع النمو فان الابانة تتسع لتشتمل على أنحاء متباينة من الواقع الملموس القريب والبعيد زمانا ومكانا ، ومن عالم الرموز الذى يستشف بطريق مباشر أو بطريق غير مباشر من ذلك الواقع الملموس ، والذى قد يكون قريبا من ذلك الواقع أو بعيدا عنه كل البعد حتى ليكاد لايبدو مرتبطا به من قريب أو من بعيد . وتتسع الابانة باتساع الافق الثقافى بحيث يجد الرسام فى مكنته وسائل تعبيرية غير الكلام هى الوسائل التصويرية عن طريق الرسم . وكذا يجد النحات أن فى مكنته التعبير عما يتخيله من صور ذهنية باعمال يديه فى الخامات التى يجدها مناسبة فى تحقيق مراميه الفنية . وكذا فان الشاعر يجد لديه وسائل تعبيرية – برغم أنها وسائل لغوية – تتباين عما لدى الناثر . وكذا فانك تجد أن كل صاحب حرفة يدوية قادر على التعبير بوسائله المتعلقة بحرفته بحيث يتسنى له الافصاح عما يدور بخلده فينطق بفنه الحرفى الذى أتقنه . ولكأن يديه تتحدثان بلغة حرفية هى فى نظره أفصح من لسانه ، بل إن لسانه ليظل عاجزا عن الافصاح بما تفصح به يداه فى علاقاتها بالخامة أو بالأداة أو بالالة . ذلك أن المهارة اليدوية هى قدرة تعبيرية يبين بها المرء عما يرتئيه ويبغى التعبير عنه فى الحياة . ولقد يعترض على كلامنا هذا معترض لأننا قد توسعنا بمعنى الابانة حتى لقد أدرجنا فى نطاقها الحرفة اليدوية . ولكن ردنا على مثل هذا الاعتراض بأن الابانة أوسع نطاقا من اللغة وان كانت تشملها . فالابانة هى الافصاح عن الهدف المرجو .

ولعلنا نزعم أن الافصاح عن الرغبة هو ابانة بغض النظر عن الوسيلة المستخدمة فى هذا الغرض . فالطفل العطشان قد يفصح عن رغبته فى الشرب بأن يقول« أنا عطشان » . ولقد يفصح عن ذلك باندفاعه نحو كوب الماء حتى وان كان فارغا بغير أن ينطق حرفا واحدا . وأنت لكى تتعلم قيادة السيارة فأما أن يقوم المدرب على القيادة بشرح طريقة القيادة بالكلمات مشيرا الى أجهزة القيادة الموجودة أمامك فى السيارة ، واما أن يستغنى تماما عن الكلام المنطوق مكتفيا بأن يجلسك الى عجلة القيادة ويوجهك بغير كلام منطوق . وسواء استخدم المدرب الكلام المنطوق أم استخدم الاشارات ، فانه فى الحالتين يكون مبينا عما رغب الافصاح عنه لك .

والواقع ان مرحلة الشباب هى مرحلة تجويد الابانة وتوسيع نطاقها . فخلالها يتسنى للشباب أن ينجز ذلك وأن يتقنه كأحسن مايكون الاتقان . فهو يكلف بتجويد كلامه المنطوق وكلامه المكتوب كما أنه يكلف بتعلم لغة أولغات أجنبية نطقا وكتابة ، كما قد يتعلم الكتابة على الآلة الكاتبة أو الكتابة بالاختزال ، أو العمل على أجهزة الكومبيوتر ، كما يتعلم قيادة السيارات وتشغيل الآلات الدقيقة ونحوها . وهو فى كل ذلك وغيره يكون واثقا بنفسه وقد ملئ تدفقا وحماسا واقداما .

خامسا – تقنين القيم : يهتم الشباب بتقييم جميع مناحى الحياة . ويود الشباب لو يغوضون الى أعماق الاشياء حتى يقفوا على قيمها الحقيقية . وفى هذه المرحلة يكتشف الشباب حقيقة تقييمية هامة هى نسبية القيم . فالقيم الخاصة بالأشياء تتغير بتغير الظروف والاشخاص والجماعات والامكنة . ناهيك عن الأهمية التقييمية المنوطة بالأشياء المحسوسة والأشياء غير المحسوسة . فكل عصر له سمات تقييمية خاصة به . ولكن فى العصر الواحد تتباين القيم التى تأخذ بها الشعوب المتباينة . فاذا كانت أوربا وأمريكا تهتمان اليوم بالقيم المادية فى ارتباطها بالعلم والتكنولوجيا ، فان الشرق العربى يرجح كفة القيم الدينية . ولكن لايعنى هذا أن أوربا وأمريكا لاتهتمان بالقيم الدينية ، ولا يعنى أيضا أن الشرق العربى لايهتم بالقيم المادية فى ارتباطها بالعلم والتكنولوجيا ، بل يعنى فقط أن أوربا وأمريكا تتحيزان للقيم المادية فى ارتباطها بالعلم والتكنولوجيا ، وأن العالم العربى منحاز للقيم الدينية أكثر من انحيازه لأية قيم أخرى .

ولعلنا بعد استعراضنا للجوانب التى تأخذ بألباب الشباب نتساءل عن الاجراءات التربوية التى يجب اتخاذها بازاء الشباب واهتماماتهم حتى نضمن الدعم الكافى لثقتهم فى أنفسهم . إننا نستطيع أن نلخص تلك الاجراءات التربوية فى النقاط التالية :

أولا – من الواجب على عالم الكبار أن يفتحوا المجالات المتباينة أمام الشباب لممارسة المناشط المتباينة بحيث يتسنى لهم المشاركة بجدية فى عالم الكبار ، والأ يستهين الكهول بما

يستطيع الشباب الاضطلاع به بحجة قلة الخبرة أو صغر السن أو الاندفاع والتهور ونحو ذلك من تعلات واهية يعطلون بها الحماس الدافق الذى يحس به الشباب ويرغبون فى التعبير عنه .

ثانيا — يجب على الكبار أن يتيحوا الفرصة الكافية أمام الشباب للتغيير. ذلك أن استمساك الكبار بعدم التغيير ، إنما يؤدى لامحالة الى الجمود والتقولب فى قوالب جامدة تقضى على كل أمل فى التقدم والرقى والتطور.

ثالثا — من المؤكد أن النظام التعليمى السائد اليوم بما فى ذلك التعليم الجامعى يحكم على الشباب بالسلبية وعدم المشاركة فى ركب الحياة ، بل إنه يقضى على الشباب بالهامشية والاتكالية . وطالما حرم الشباب لأكبر شطر من الشباب من فرص المشاركة فى الحياة ، فانهم يظلون حتى بعد أن تتاح لهم فرص المشاركة فى الحياة وهم يلتزمون السلبية والهامشية والاتكالية وتهيب الواقع العملى والخوف من تحمل أية مسئولية .

رابعا — إن جو الحرية — أعنى حرية التفكير والاعتقاد والتعبير — اذا ماكفل للشباب ، فانه سوف يؤدى بلا شك الى تقدمهم نحو صفوف المسئولين والقادة . ولا شك أن الحرية التى تكفل لهم للتعبير عن أنفسهم والمشاركة فى الحياة سوف تسمح لهم بأن يبلوروا لأنفسهم فلسفة حياة جديرة بالاحترام والتقدير يشقون بها طريقهم فى الحياة .

خامسا — أخيرا يجب على الشباب أنفسهم أن يوفروا جو الحرية لزملائهم الشباب لممارسة الحياة ، وألا يجعلوا من التنافس بينهم وبين رفاقهم قيودا تكبل حركة الآخرين . ذلك أن فى الحياة فسحة أمام الجميع لابراز المواهب والتعبير عن القدرات . فبدلا من اعاقة الآخرين من الممكن تحقيق التكامل معهم بحيث تتلاحم المناشط المتباينة لتشكل كلا متكاملا وقوة شبابية تغزو آفاق الحياة المتباينة .

الكهولة والانتاج :

لاشك أن مرحلة الكهولة — وهى المرحلة التى تبدأ فى الثلاثين وتستقر حتى الخمسين — هى مرحلة توظيف الخبرات السابقة فى مجالات الحياة المتباينة . ونستطيع أن نصف هذه المرحلة أيضا بأنها مرحلة النضج الكامل للشخصية ، بل قل إنها مرحلة جنى الثمار نتيجة التراكمات الخبرية التى حصلها المرء خلال مراحل النمو السابقة ، أعنى الطفولة والمراهقة والشباب .

والواقع أن مساهمات الكهول فى مناحى الحياة المتباينة كثيرة لعلنا نجمعها فى فئات رئيسية على النحو التالى :

أولا — المناشط الانشائية : فنى هذه المرحلة يستجمع الكهل جماع خبراته السابقة لكى

يقبل على إنشاء مشروع يخطط له ويعد له العدة ويبذل من أجله الجهد الدافق والمستمر والدائب لتنفيذه وخدمته . فاذا أنت تناولت تاريخ إنشاء المؤسسات الكبرى التى يشار اليها بالبنان ، اذن لوجدت أنها نبتت أول مانبتت فى عقول بعض الكهول الأفذاذ القادرين على التخطيط والتنفيذ والمواصلة وخدمة ماأرسوه من مشروعات والحفاظ عليها من الانهيار . وواضح أيضا أن المشروعات التى تبدأ مبكرا فى المراهقة والشباب تكون فى الغالب مشروعات فجة غير ناضجة باستثناء بعض المشروعات القليلة التى قام بها افذاذ عباقرة من الشباب .

ثانيا — المناشط الادارية : فالواقع أن تسلم الكهل للقيادة الادارية باحتلاله منصب المدير فى أية مؤسسة أو مصلحة أو شركة ، لما يسمح له بحكم سنه وهيبته وخبرته بأن يضطلع بالادارة على خير وجه ، بفرض أنه قد اكتسب الشروط الشخصية كالعقل السليم والحكمة والنضج الوجدانى وقد حصل فى نفس الوقت على الخبرات الادارية التى تؤهله لتولى مسئولية الادارة السديدة .

ثالثا — المناشط المالية الاقتصادية : فى مرحلة الكهولة يكون المرء الذى قيض له النمو الخبرى الكافى ويكون قادرا على تصريف الشئون المالية والاقتصادية على خير وجه وأتمه . فمن المعروف أن المرء لا يستطيع أن يستثمر المال على خير ويتعقل وحكمة وجرأة الا اذا صار صاحب عقل راجح وبصيرة نافذة وخبرة مهضومة . ولا يتأتى هذا فى الواقع الا بعد بلوغ مرحلة الكهولة .

رابعا — المناشط الأدبية والثقافية : وهذه المناشط أيضا لاتكون قد اكتملت وتبلورت الا بعد بلوغ الكهولة . فالقصائد العصماء والكتب الرائعة فى شتى المجالات المعرفية والادبية والفلسفية لم يتم تأليفها الا بعد أن بلغ أصحابها طور الكهولة . بيد أن هذا لايعنى أن الأديب أو الفيلسوف أو المفكر لا يبدأ فى إنتاجه الا بعد بلوغه الثلاثين من العمر ، بل يعنى فقط أن الأعمال الناضجة للمبدعين بالقلم لاتتوافر الا بعد بلوغ مرحلة الكهولة . ولا أقل من أن نذكر أن الصياغة اللغوية والابانة عما يدور بخلد الشاعر أو الناثر لاتكون قد نضجت واستقامت للمرء الا بعد بلوغه مرحلة الكهولة . فثمة العديد من الأخطاء والشوائب التى تعيب ما يعبر به الأدباء والفلاسفة والمفكرون لايتسنى لهم أن يتخلصوا منها ويتحاشونها فيما ينتجونه من أعمال الا بعد انخراطهم فى مرحلة الكهولة ، وذلك بفضل رجحان العقل من جهة ، وبفضل المواصلة والدأب والمحاولة والخطأ والاستماع الى نقد النقاد ، بل وممارسة النقد الذاتى من جهة أخرى .

خامسا — الابداع الفنى : فالفنان فى أى مجال من مجالات الفن المتباينة لايقيض له أحسن وأرقى مستوى لنضجه شخصيا الا بعد انخراطه فى مرحلة الكهولة . وحتى الأفذاذ من الفنانين لايكون نبوغهم المبكر فى المراهقة والشباب الا بمثابة تباشير لما تأتى لهم فى الكهولة من انتاج

وفيركما وممتاز كيفا . ذلك أن الفنان يكون قد بلور له منهجا فنيا يضرب فى اثره ، بل انه يكون قد شكل لنفسه مجموعة من التقاليد والروتينيات الشخصية التى ينهج وفقها وكأنه قد اكتسب مجموعة من العادات التى تميز فنه عن سائر النتاجات الفنية الاخرى الخاصة بفنانين أخرين . وبتعبير آخر فان مرحلة الكهولة هي مرحلة جنى ثمار ماسبق للفنان تعلمه وتفاعل معه ورعاه ودأب على التمرس به وقد تم له تشكيل شخصيته الفنية ، ولم يتبق له سوى الانتاج . بيد أن هذا لايعنى أن الفنان يتوقف عن اكتساب الجديد فى وسائل تعبيره الفنى أو فى المضامين الفنية التى يقع عليها ويستشف منها ، بل يعنى أن الفنان يكون فى بداية هذه المرحلة قد اكتسب جميع الأساسيات التى تسنى له اكتسابها ، ولا تكون الاضافات التى يكتسبها خلالها سوى تنقيحات بسيطة أو قل ثانويات . فهو يكون قد شكل جذع شجرة شخصيته ، ولم يتبق له سوى العناية بالفروع والأغصان الصغيرة والسهر على رعايتها والامتداد بها وتنقيتها من الشوائب التى قد تعلق بها ، كما أنه يدأب على تقديم الثمار التى تتأتى له كنتيجة لسهره واعداده لنفسه وكنتيجة أيضا للجهود الايجابية التى يقدم على بذلها بالانتاج الفنى المستمر والدائب .

على أن ثقة الكهل بنفسه وبما يقدم على إنتاجه خلال المرحلة العمرية التى يمر بها تتوقف على مجموعة من العوامل التى نستطيع أن نحددها فيما يلى :

أولا — مدى إحساس الكهل بما قيض له من موهبة واستعداد فيما أسند اليه من مهام ، أو فيما يجد نفسه مدفوعا اليه من مناشط . ذلك أن الثقة بالنفس تتأتى للمرء اذا ما وجد أن ما جبل عليه بدخيلته كفئا للمطلوب منه بخارجه . ولكن على العكس من هذا فان الثقة بالنفس تنقص أو تنعدم اذا ما أحس المرء بأن ما يطلب اليه من أعمال أثقل منه فيحس بالعجز والقصور عن النهوض بها بسبب افتقاده الى الموهبة أو الاستعداد الداخلى المتعلق بتلك الأعمال أو المهام .

ثانيا — احساس الكهل بأن ما يبذله من جهد لا يجد له صدى خارجيا بالبيئة الاجتماعية التى يعمل فيها أو يعمل لها . ذلك أن الانسان لايستطيع أن يثق فى نفسه الا من خلال مايمكن أن يستشفه من ثقة الآخرين فيه . بيد أن الآخرين الذين يترجى الكهل ثقتهم فيه قد لايشكلون عامة الناس ، بل قد يشكلون فئة خاصة منهم . فلقد لايعبأ أحد الفلاسفة أو أحد المفكرين بما يقوله عنه الجاهلون بفلسفته وفكره . فلقد يتحاشى ذكره من لايفهمون فلسفته أو فكره ، أو قد يعرضون بآرائه ويسفهونها ، بينما هو لا يعبأ بنقدهم وانما يعبأ بنقد من وضع ثقته فيهم من مفكرين وفلاسفة يعتد بآرائهم فى نظره . اذن فالآخرون الذين يعتد الكهل بثقتهم فيه هم فئة أو فئات من بين مجموع الفئات التى يتشكل منها المجتمع . ومن ثم فانه يستمد ثقته بالنفس من رضاء وتقدير واعظام تلك الفئات التى يعتد بها فى رأيه ويرى أنها جديرة بثقته وتقديره .

ثالثا – مدى ثقة الكهل فى الوسائل التى اكتسبها أو اقتناها لانجاز أعماله بواسطتها . فكلما كانت تلك الوسائل أو الأدوات أو الالآت أكثر نجوعا فى أداء العمل ، كانت ثقته فى عمله ، وبالتالى ثقته فى نفسه أغزر وأعمق وأمتن وأرسخ . ولقد تكون الوسائل المستخدمة على يدى أحد الأشخاص جديرة بثقته بنفسه بينما لاتكون كذلك بالنسبة للشخص آخر . ذلك أن الشخص فى تطوره ونموه وفى المراتب النضجية التى يتوصل اليها يتحدد مستوى الوسائل التى تحمله على الثقة فيها . وكذا فان الوسائل المستخدمة فى مجتمع ما أو فى مؤسسة ما قد تكون مناسبة لاشاعة الثقة بالنفس فى أفرادها وقدلا تكون كذلك . وكذا تختلف الوسائل المناسبة لإشاعة الثقة بالنسبة للكهول فى ضوء التطورات التكنولوجية ومدى أخذ كل عصر بها .

رابعا – تجديد الاهداف . فالحياة عبارة عن سلسلة متتالية من الأهداف . والأهداف قد تكون أهدافا بسيطة سهلة وقد تكون أهدافا معقدة صعبة . والأهداف قد تكون أهدافا قريبة كما قد تكون أهدافا بعيدة فى الزمان . والأهداف لاتتجدد من تلقاء نفسها فى جميع الأحوال ، بل إنها فى أحوال كثيرة تتجدد عن طريق التخطيط المستمر الذى يعتمد على خيال خصب من جانب المرء . فالعظماء هم أولئك الذين يجددون أهدافهم فى الحياة بفضل ما أوتوا به من خيال خصب ، ومن قدرة على التخطيط الواقعى ، ومن إرادة على إحالة المخططات الى واقع حى ملموس . ولا شك أن المرء الذى يحس بأنه صار عقيم الخيال أو غير قادر على التخطيط لاهداف جديدة أو مريض الارادة فلا يستطيع أن يحيل مخططاته الى واقع حى ، يحس عندئذ بأنه مفتقد الثقة فى نفسه . وعلى العكس من هذا فان الشخص الذى يحس بالخصوبة فى الخيال وبالقدرة على التخطيط والتنفيذ ، يحس بأن الثقة بالنفس تملأ جنباته ، كما يحس بالنشوة فى أداء مناشطه المتباينة وفى علاقاته بالآخرين من حوله .

خامسا – التغلب على الصعاب والقدرة على حل المشكلات : فالواقع أن الحياة أمامنا ليست مفروشة بالورود والرياحين ، بل هى مفروشة بالشوك ومفعمة بالمخاطر . ولا شك أن الناس ينقسمون الى فئتين كبيرتين : فئة المقاومين المناضلين ضد الصعاب ، وفئة المتخاذلين الخانعين والمطأطئين رءوسهم أمام أية صعوبة تجابههم فى الحياة . ولا شك أن الشخص الذى تمرس منذ نعومة أظفارة بالنضال والكفاح والمغالبة لهو الشخص الذى يستطيع فى مستقبله أن يجابه المشكلات والصعاب الضخمة ، ويجند لها من نفسه ومن معرفته ومن إرادته ما يسمح له بأن يغالبها حتى يتغلب عليها . وطبيعى أنه مع النمو الخبرى ، فان المرء يكتسب قدرات جديدة على التغلب على المشكلات بحيث يكون انتصاره محققا فى القريب العاجل أو فى البعيد الآجل . ولا شك أن هناك تأثيرا تبادليا بين القدرة على التغلب على المشاكل وبين الثقة بالنفس . فاذا أنت تغلبت على المشكلات التى تصادفك ، فان ثقتك بنفسك تتزايد . وكذا

فان تذرعك بالثقة بالنفس يسمح لك بتجنيد قواك وشحذ همتك واستخدام الوسائل المتاحة أمامك للتغلب على المشكلات التى تجابهك وتتحداك .

وهذا يسوقنا فى الواقع الى استعراض الخصائص التى يجب أن تتوافر للكهل المفعم بالثقة بالنفس . ولعلنا نحدد تلك الخصائص النفسية فيما يلى :

أولا — التمتع بالمستوى المناسب من الذكاء ومن القدرات الخاصة التى تتعلق بالمناشط التى يرغب فى الاضطلاع بها . التحرر من الأوهام والمخاوف التى تكبل إعمال ذكائه وتبطل مفعول مواهبه وقدراته الخاصة التى قيضت له بالفعل ، ولكنها تظل مكبلة مشلولة .

ثانيا — ان يكون الكهل قد مر فى مراحل النمو السابقة بنجاح . ذلك ان الارتقاء الى اية مرحلة نمائية بجدارة ونجاح مشروط بالجدارة والنجاح فى المراحل النمائية السابقة .

ثالثا — التمتع بالمستوى الصحى الجسمى المناسب للقيام بالمناشط المطلوبة . فانحطاط الصحة يتواكب مع الشعور بفقدان القيمة الشخصية ، ومن ثم فقدان الثقة بالنفس .

الشيخوخة والمشورة الصالحة :

يعتقد البعض أن الشيخوخة تبدأ فى الخمسين من العمر ، بينما يمتد البعض الاخر بمرحلة الكهولة حتى الستين حيث تبدأ مرحلة الشيخوخة . والواقع أن تقسيم العمر الى مراحل انما هو تقسيم اصطلاحى تقريبى وليس تقسيما موضوعيا دقيقا . ذلك أن الشيخوخة يمكن أن تبدأ لدى بعض الناس فى أية سن . فاذا نحن نظرنا الى الشيخوخة فى ضوء الخصائص الجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية ، فاننا سوف نجد بعض من بلغوا السبعين من العمر ما يزالون فى طور الكهولة أو حتى فى طور الشباب ، كما أننا على العكس من هذا قد نجد بعض من لم يبلغوا سوى عشرين عاما وقد بدت علامات الشيخوخة مرتسمة على شخصياتهم ومتبدية فيما ينتحون اليه من مناشط متباينة . ولكن اذا أخذنا بمبدأ المتوسط السائد بين الناس فاننا نستطيع أن نزعم أن الشيخوخة تبدأ بالنسبة للعاديين من الناس فى الستين من العمر .

بيدأن من الخطأ أن نذهب الى أن الانخراط فى الشيخوخة معناه فى نفس الوقت الانخراط فى السلبية والاحجام عن المشاركة فى مجالات الحياة المتباينة . وما يمكن تقريره فحسب هو أن ما يمكن أن يؤثر به الشيخ أو الشيخة هو تقديم المشورة الصالحة كنتيجة لتجميع وتنقية الخبرات التى تم لهما كسبها خلال العمر السابق الطويل نسبيا . ولعلنا نعزو حكمة الشيوخ وتقديم الرأى الصائب من جانب معظم الشيوخ الى مجموعة من العوامل نستطيع تحديدها فى نقاط على النحو التالى :

أولا - الاتزان الوجدانى : فى الشيخوخة تكون حدة الانفعالات والشهوات والشطحات قد خفت الى حد بعيد . فاذا أخذنا فى اعتبارنا أن المرء يصدر فى أحكامه واتجاهاته ومواقفه عن محورين أساسيين : محور العقل من جهة ، ومحور العاطفة من جهة أخرى ، فاننا نجد أنه لايعتمد فى كل مراحل عمره على المحورين بالتساوى ، بل إنه ينحاز الى أحد المحورين أكثر من انحيازه الى المحور الآخر . وانا لنجد أن المرء فى الشيخوخة يكون منحازا الى محور العقل أكثر من انحيازه الى محور العاطفة . ناهيك عن أنه لايكون فى معظم المواقف صاحب مصلحة مباشرة فيما يعرض عليه من مسائل ، بل تكون المصلحة متعلقة بآخرين يأتون اليه لأخذ مشورته أو ياتون اليه كحكم فيصل بينهم لدى اختلافهم وتنازعهم بعضهم مع بعض .

ثانيا - الحصيلة الخبرية المتجمعة : واذا كان قد قيض للشيخ أن يكون كثير الاحتكاك بالواقع وعاكفا على ما تضمه الكتب بين سطورها من خبرات مركزة ومتجمعة ، واذا كان قد أفاد من الشخصيات الحكيمة التى صادفها فى حياته ، واذا كان قد أفاد من الأخطاء التى وقع فيها ومواضع الصواب التى واتته خلال احتكاكه بالناس ومواجهة المشكلات المتباينة ، فانه بلا شك يكون قد حصل على مستودع خبرى خصب وثرى يستطيع أن يجابه به ما يعرض أمامه من مشكلات وما يطلب منه من مشورة . بيد أننا هنا نحذر من التعميم . فنحن لانستطيع أن نقول إن كل شيخ أو كل شيخة قد جمع فى شخصيته جميع أنواع الخبرات على تباينها ، بل نستطيع أن نقرر فحسب أن كل شيخ أو شيخة عاقلة حكيمة يكون صاحب خبرة فى بعض الجوانب التى اكتسب خبرة فيها . ولا يفوتنا أن الحضارة الانسانية صارت معقدة جدا من ناحية ، وصارت متسعة ومتشعبة جدا من ناحية أخرى بحيث لانستطيع أن نزعم أن الشخص الواحد يستطيع أن يلم حتى بأطراف التخصص الذى كرس حياته له . وحتى الآلة الواحدة اليوم قد تخصص المتخصصون المتباينون فى أجزائها المتباينة . فنجد بالنسبة للسيارة على سبيل المثال الميكانيكى والكهربائى والسمكرى والسكاكى والمنجد ....الخ . وما يقال عن المهارات اليدوية ينسحب أيضا بازاء جميع مجالات النشاط الانسانى المتباينة .

ثالثا - التأمل من خارج ميدان النشاط : فمن الحقائق المعروفة أن الانسان لايستطيع أن يشاهد الأشياء المرئية بوضوح اذا كانت قريبة جدا من عينيه . وان صح هذا بازاء المرئيات الحسية ، فانه يصح أيضا بازاء الحقائق المدركة . فأنت لاتستطيع أن تستبين الحقائق التى يتضمنها الموقف القريب منك جدا أو الذى تتواجد فى بؤرته . ولكنك بعد أن تبتعد نسبيا عن تلك البؤرة الموقفية ، فانك تستطيع عندئذ أن تقف على الحقائق التى كانت عازبة عنك أو زائغة منك أو مستخفية عليك . ولعل هذا هو حال الشيخ بعد أن يترك مجال النشاط العملى الذى كان

مستغرقا فيه خلال كهولته وما قبلها . إنه فى الشيخوخة يستطيع أن يرى ما لم يكن يراه ، وأن يقف على مالم يكون يقف عليه ، وأن يخطط بفاعلية ونجاح لما يكن يستطيع التخطيط له .

رابعا – وقت الفراغ الابداعى : وفى الشيخوخة يجد المرء نفسه غير مقيد بمواعيد يستيقظ فيها أو ينام ، ولايجد نفسه مضطرا للوصول الى مقر العمل فى موعد معين ، أو أن يلتزم بالمكان الذى يؤدى فيه العمل كمقر له لعدة ساعات متصلة . فاذا مافرغ من المهام الموكولة اليه ، فيكون عليه أن يظل منتظرا لما يمكن أن يحال اليه من مهام أو مسئوليات جديدة . ناهيك عن التزامه بمجالسة أو حتى مؤانسة الزملاء ومداهنة الرؤساء والتقرب الى المرءوسين والبشاشة فى وجوه العملاء . فكل ذلك لايسمح له بالخلو الى نفسه واستجماع خبراته وترتيبها وتبويبها وتوظيفها فى أيدى الاخرين ممن يطلبون المشورة الصالحة .

خامسا – الاستمتاع بالحرية الشخصية : ووقت الفراغ المتاح للشيخ يتواكب مع الحرية المكفولة له بحكم عدم الارتباط نهائيا بأية مسئوليات . بيد أن الحرية التى تكفل للشيخ لاتعنى فى نفس الوقت الامتناع عن أى نشاط ذهنى . العكس هو الصحيح . فواقع الأمر أن الحرية التى تكفل للشيخ هى الحرية من قيود الواقع الاجتماعى ، ولكنها فى نفس الوقت المسئولية المنوطة بالشيخ لبلورة خبراته التى حصلها طوال مراحل حياته السابقة . فهذه المرحلة بمثابة الخاتمة أو الخلاصة فى كتاب الحياة . فالشيخ لابد أن يكون قد خلص الى نتائج معينة بعد أن عايش الأحداث المتباينة ، وبعد أن يكون قد خالط أشخاصا متباينين ، وقد تقلب على أعمال متباينة . فلا بد له اذن أن يفرغ لنفسه لكى يسجل تلك الخلاصة الخبرية التى تأتت له والتى استخلصها من الحياة التى عايشها وكافح خلالها . والواقع أن العقلاء من الشيوخ يعكفون خلال شيخوختهم بحرية على أنفسهم يستنطقون خبراتهم الماضية ويعصرون أذهانهم ليخلصوا الى زبدة ما مر بهم من خبرات متباينة فى شتى مجالات الحياة .

بيد أنه على الرغم مما سبق ذكره من نقاط تتعلق بحكمة الشيوخ المفروض توافرها لديهم ، فاننا نستطيع أن نقرر أن قلة من الشيوخ تتوافر لهم الظروف الاجتماعية المواتية ، الأمر الذى ينتهى بالغالبية منهم الى افتقاد السعادة فى شيخوختهم ، والاحساس بأن مرحلة الشيخوخة هى مرحلة الانزواء عن الواقع والركون الى هامش الحياة انتظارا للموت . ولعلنا نعزو مايلاقيه الشيوخ من ظروف غير مواتية الى مجموعة من الأسباب التى نستعرض فيما يلى أهمها :

أولا – إن الكثير من الشيوخ يعتقدون أن المرء اذا ماحرم من مزاولة العمل الانتاجى ، واذا ما أحيل الى المعاش أو التقاعد ، فيكون معنى هذا حذفه من الوجود الاجتماعى والحكم عليه بالارتماء فى أحضان اليأس انتظارا منه لنهاية الأجل . والواقع أن هذه النظرة التشاؤمية تعود الى

النظرة السائدة بالمجتمع والتى لاتقيم وزنا لمشورة الخبراء . وشاهد ذلك أن الاداريين والجهاز التنفيذى برمته لايكاد يعير انتباها أو التفاتا الى مشورة الصحافة ، لأن رجل الادارة أو التنفيذ ينظر باستهانة واستهتار واستخفاف الى الفكر البعيد عن الواقع العملى . فهو يعتقد أن المشتغل مباشرة والمنتج مباشرة هو الخليق بالتفكير الصائب فيما يمارسه من أعمال . أما الشخص البعيد عن الواقع العملى التنفيذى ، فان مايقوله أو مايكتبه لايساوى شرو نقير . وواقع الأمر غيره هذا . فالمفكر قد لايكون منفذا ، وجلائل الأعمال بدأت فكرا ولم تبدأ ممارسة أوعملا . واذا كان هذا هو الحاصل بالنسبة للمفكرين بعامة ، فانه يصح بالأولى بصدد الشيوخ الذين تمرسوا بواقع الحياة ، وعركوا الواقع وتعاملوا معه ، ومروا فى المراحل المتباينة من تطور وتطوير للإنتاج ، ثم أحيلوا الى المعاش أو التقاعد . ألا يكون هؤلاء الشيوخ الذين كانوا منتجين بالأمس أصحاب خلاصات خبرية يجب أن ترتفع الى مقام التقديس والتبجيل وأن يتقبلها العاملون المنخرطون فى الكهولة بكل تقدير واحترام ؟

ثانيا — لقد اعتاد الموظفون والعاملون بعامة إطاعة رؤسائهم والاشاحة فى نفس الوقت عن أية توجيهات أو مشورات تصدر اليهم من غير أولئك الرؤساء . وحتى أولئك الرؤساء أنفسهم عندما يتزاحون بالاحالة التى المعاش عن كراسيهم ، فان مشوراتهم لاتلقى من مرءوسيهم السابقين سوى الازدراء واللاّمبالاة . من هنا فان الشيوخ أصحاب الخبرة قلما يحسون بأن العاملين بالميدان يلتفتون الى ما يقولونه أو مايكتبونه ، بل إنهم عندما يقابلون الشيوخ بالابتسام وافتعال الاحترام ، فانهم لايكنون لهم فى دخائلهم مايرتسم على وجوههم من علامات التقدير والتبجيل . فهم لا يستمعون الى مشوراتهم ولا يصغون الى كلامهم ، ولا يأخذون بالحلول التى يقدمونها لما يثار من مشكلات .

ثالثا — بعد أن يحال المرء الى التقاعد أو الى المعاش فان أحدا لايلجأ اليه لطلب المشورة أو النصح فيما سبق أن تخصص فيه وتفوق فى مجالاته . فلكأن الشخص الفذ بالأمس قد اختطفه الموت فجأة من بين العاملين . فبمجرد انتهاء الخدمة يكون قد حكم على الشيخ المتقاعد بالانزواء بعيداً عن الأنظار وعن مجالات التأثير . وقد لايستثنى من هذا الا قلة نادرة من اصحاب القلم من الكتاب والمفكرين الذين يظلون يكافحون بصعوبة للاستمرار فى حيز التأثير الادبى أو الفكرى .

رابعا — ما تزال النظرة الى أندية المسنين أو أندية العمر الثانى كما اقترحنا أن تسمى [١] بمثابة

(١) انظر للمؤلف كتاب « رعاية الشيخوخة » مكتبة غريب بالفجالة القاهرة .

ملاجئ يتخلص عن طريقها أقرباء الشيخ أو الشيخة منه ، أو يتخلص هو أو هي من أسرته بأن ينزوى فيه ويقضى بقية عمره فى غربة عن بيته به . وشاهد هذا أن بيوت الشيخوخة لم تحاول حتى الآن الافادة من خبرات النزلاء بها ، فما تزال بمثابة سجون بها بعض الحرية او بمثابة مستشفيات ترعى نزلاءها صحيا وتوفر لهم بعض العناية والرعاية التى لايجدونها فى بيوتهم . والخليق بتلك الأندية أو البيوت أن تنشئ الجمعيات التى يلتئم فيها كل تخصص أو كل فئة متجانسة وأن تفيد من الخبرات الممتدة والمستعرضة التى حصل عليها الشيوخ وألا تحكم عليها بالدفن والتحنط والموت فى أندية الشيخوخة كما هو حادث الآن .

خامسا — ما يزال كثير من الشيوخ يئنون تحت وطأة العوز حتى وان كان سبق أن ارتقوا الى وظائف مرموقة بالدولة أو باحدى الشركات . فالغلاء المستمر فى الأسعار يجعل الكثير من الشيوخ يبحثون عن أعمال لاتليق بهم صحيا ونفسيا وخبريا واجتماعيا مما يضعف حالتهم المعنوية ويضربهم باليأس والتدهور النفسى . ومن ثم فان مثل هؤلاء الشيوخ يفقدون ثقتهم فى أنفسهم أو يكادون .

الثقة بالنفس للجنسين :

تتأتى الثقة بالنفس للمرء اذا ما أحس بتمام توافقه مع نفسه ومع المجتمع من حوله . وعلى العكس من هذا فانه يبدأ فى الشعور بفقدان الثقة بالنفس عندما لا يحس بالرضى عن نفسه وبأن ثمة شقاقا بينه وبين المجتمع من حوله . على أن ثقة الرجل فى نفسه تعتمد على مجموعة من العوامل التى تتباين كثيرا أو قليلاً عن العوامل التى تبعث على الشعور بالثقة بالنفس لدى المرأة . ولعلنا فيما يلى نحدد العوامل التى تبعث على الثقة بالنفس لدى الرجل على النحو التالى :

أولا — إحساس الرجل بكفاءته الجنسية وبمتانة أعضائه التناسلية وبأنه قادر على الممارسة الجنسية بحيث يحقق لنفسه ولرفيقته فى الممارسة الجنسية اكتمال المتعة الجنسية بحيث لاتنتهى المباشرة الجنسية قبل التوصل الى حالة النعاظ لدى المرأة . ذلك أن الرجل الواهن جنسيا بسبب الضعف الجنسى أو الرجل المصاب بتشوهات أو قصور فى نمو الأعضاء التناسلية أو الذى لاتتوافر لديه الهورمونات الذكرية بالنسبة الصحيحة الى الهورمونات الأنثية ، أو المصاب بسرعة القذف ومن ثم سرعة الارتخاء ، لا يستطيع أن يحس باكتمال الثقة بالنفس .

ثانيا — شعور الرجل بأنه مقبول ومتذوق من جانب الجنس اللطيف بصفة عامة ، فيكون لحديثه مع أفراد الجنس الآخر وقع مقبول لديهن ، فيستطيع أن يدير الأحاديث التى تجذب انتباههن فيوجهن الانتباه اليه ويقبلن عليه حتى لقد تتمنى الواحدة منهن أن يبدى إعجابه بها ويستمر فى التحدث معها أو إقامة علاقة مستمرة بها لاتكون بالضرورة علاقة جنسية . فالواقع

أن احساس الرجل بأنه لايجد قبولا فى أنظار بنات الجنس الآخر ، وعدم إقبالهن عليه وعدم استساغة أحاديثه أو النفور من دعاباته ، إنما يجعله غير واثق فى نفسه .

ثالثا — الرضى الشخصى عن حسن المظهر سواء كان المظهر متعلقا بالخلقة من حيث قسمات الوجه أم من حيث الطول أو السمنة أو تناسق الأعضاء ، أم من حيث الصحة بشكل عام ، أم من حيث طريقة الوقوف أو الجلوس أو المشى ، أم من حيث المظهر المتعلق بالملبس أم بالأدوات المستخدمة ، وكل ماكان متعلقا بأى مظهر خارجى يدل على الذوق السليم أو الترتيب أو النظافة أو الجمال .

رابعا — الرضى الشخص عن رجحان التفكير والقدرة على التعبير وسوق الأفكار فى أحاديث والقدرة على إدراك متى يصح التحدث ومتى يصح الاصغاء ومتى يصح الصمت . والواقع أن قدرة الرجل على الاصغاء الى حديث المرأة لاتقل أهمية عن القدرة على التحدث اليها . ناهيك عن استخدام الكلمات والعبارات التى تروق لها وتجنب الكلمات والعبارات التى تؤذى مشاعرها أو تسبب لها النفور أو الهرب من الموقف أو التنابذ والقطيعة وفك عرى العلاقة .

خامسا — ثقة الرجل فى قدرته على أن يكون مخلصا للمرأة التى ارتبط بها وصارت شريكة له فى الحياة ذلك أن الرجل الذى يحس بأنه لايستطيع أن يكون مخلصا لزوجته ، لايستطيع أن يثق فى نفسه ولا فى عواطفه ، بل إنه قد يفقد ثقته أيضا فى جميع الناس من الجنسين اذ أنه يعتبر أن جميع الرجال مثله ، بل لقد يعتبر أن جميع الناس من الجنسين لايتسنى لهم الالتزام بالاخلاص فى الحب والتكريس القلبى لشريك أو لشريكة الحياة .

وبعد أن عرضنا للعوامل التى تجعل الرجل واثقا فى نفسه ، فاننا نعرض للعوامل التى تشيع الثقة بالنفس فى قلب المرأة على النحو التالى :

أولا — اقتناع المرأة بأنها جميلة . والجمال فى نظر المرأة ليس جمالا مطلقا وشاملا ، بل هو جمال نسبى ويتعلق بجانب أو أكثر من جسمها وشخصيتها . المهم أن المرأة تكتشف فى نفسها جانبا أو أكثر تقتنع بأنه جميل . والواقع أن اقتناع المرأة بأنها جميلة مباين تمام التباين لاقتناع الآخرين بذلك . فلقد تكون المرأة شاعرة بأنها جميلة مع أن الآخرين لايرون فيها الاالدمامة والقبح . وكذا فقد تعتقد المرأة أنها قبيحة مع أنها فى نظر الناس جميلة . ولكن من جهة أخرى فان المرأة كثيرا ما تخلص الى رأى فى جمالها نتيجة نظرات الآخرين اليها وما يفوهون به لها . فالخطيب أو الزوج الذى يدأب على تقدير جمال خطيبته أو زوجته سواء بالنظرات أم بالوصف ، فان دأبة على ذلك يفعمها بالايمان بأنها جميلة ، ومن ثم تمتلئ ثقة بالنفس .

ثانيا – إحساس المرأة بأنها شخصية موثره فى جانب أو أكثر من جوانب شخصية شريك حياتها . فكلما أحست بأن شريك حياتها يصغى لمشورتها ويأخذ برأيها فى كثير من المواقف ، فانها تعتقد عندئذ أنها راجحة العقل ، وأن لها تأثيرا نفسيا فى رجلها مما يؤكد حبه لها وتفاعل شخصيته مع شخصيتها . ولاشك أن المرأة صاحبة المعلومات العامة وصاحبة المحصلة اللغوية الخصبة والتى تجيد التعبير عن أفكارها بغير رتابة وبغير أن تسيطر عليها بعض اللوازم الكلامية المنفرة لهى المرأة التى تؤثر تأثيرا قويا فى شريك حياتها بحيث يصير متلهفا لأخذ مشورتها فيما يعترض طريق حياته من مشكلات ، وفيما يخطط له من مشروعات . ذلك أن شريك الحياة عندما يثق فى شريكة حياته ، فانه يعتمد على ذكائها وحدسها وصدق أحكامها وفى رجحان مشورتها .

ثالثا – اقتناع المرأة بشريك حياتها ووضع ثقتها فيه والاطمئنان الى صدق حبه لها ، وأنه لن يغدر بها ولن يخونها مهما كانت الظروف . فكما أنها وفية له فى حضرته وفى غيابه ، كذا فانه لابد أن يكون مثلها يكن لها الحب ويحمل لها الاخلاص ولا يخونها بأى حال من الأحوال . ولقد يعمل على دعم هذه الثقة فى قلب المرأة إنجاب أطفال يهتم الزوج بهم الى جانب اهتمام الأم بهم والسهر على راحتهم والارتباط وجدانيا بهم .

رابعا – إحساس المرأة بأن لها شخصية مستقلة قائمة بذاتها وأنها تتمتع بمجال نفوذ خاص بها ، وأن لها مسئوليات تتفرد بها لايحملها عنها زوجها أو أى شخص آخر . وهذا لايحول دون ارتباط الزوجة بزوجها ارتباطا وثيقا يصل الى حد الاتحاد . بيد أن الاتحاد الذى نعنيه بين الزوجة وزوجها ليس الاتحاد الاندماجى ، بل الاتحاد التكاملى حيث يظل التمايز قائما لكل منهما ، وحيث تكون لكل منهما شخصيته المستقلة فى بعض الجوانب ، ولكل منهما مجال نفوذ لايمتد ذراع الآخر اليه فيستولى عليه أو يغتصبه .

خامسا – شعور المرأة بالطمأنينة الى حاضرها ومستقبلها . فالمرأة التى تحس بتهديد يتهدد عش الزوجية أو أن زوجها سوف يهجرها الى غيرها أو أنه ينهب ممتلكاتها ويستأثر بكل إمكانيات الأسرة دونها ، لايمكن أن تستشعر الثقة فى نفسها ، وذلك لأنها لاتشعر بالثقة فى حاضرها أو مستقبلها .

وهناك فى الواقع مجموعة من العوامل التربوية المؤثرة فى استشعار الثقة بالنفس لدى الجنسين منذ نعومة الأظفار نستطيع أن نحددها فى النقاط التالية :

أولا – إحساس البنت منذ طفولتها بأنها أقل شأنا أو قيمة من أخوتها الذكور . ولقد لايتورع الوالدان من التحدث عن الظروف التى أنجبت فيها تلك البنت ، وأنهما كانا يتوقعان

إنجاب ولد ، ولكن الحظ العاثر هو الذى لم يوفقها الى إنجاب ولد يملأ عليها حياتها ويحمل اسم الأسرة ويحافظ على ثروتها بدلا من انتقال الثروة فى المستقبل إلى زوج بنت غريب عن الأسرة .

ثانيا — ومن جهة مقابلة نجد أن الأسرة تبدى كلفا شديدا بالأولاد وتوجه اليهم كل اهتمام . ويؤدى هذا بلاشك الى إشعار الأولاد بالتعاظم والكبرياء بازاء البنات . وبالتالى فانهم يحسون بالاحتقار والازدراء نحوهن وبأنهن أقل قيمة منهم وفى مرتبة ثانية بعدهم . ومن هنا فان الأولاد ينكرون على البنات كل قدرة على التفكير السليم أو حتى على الحياة الصالحة . ومادام الأمر كذلك فلا يكون من سبيل لكى تنهج النساء بصفة عامة طريق الخير سوى أخذهن بالشدة ومعاملتهن بطريقة أقرب ماتكون الى معاملة الإماء والمجرمين .

ثالثا — إحساس البنت فى كثير من الأسر وبخاصة الأسر الريفية بأن تعليمها لايعدو أن يكون زخرفا سطحيا لايتعلق بمستقبلها . فهى لاتتعلم الا لكى تتزوج . فاذا ماظهر العريس فلا يكون من مندوحة إذن عن انقطاعها عن الدراسة والاستعداد للمسئولية الاسرية الجديدة .

رابعا — والبنت منذ طفولتها فى كثير من الأسر تكون مكلفة بالتزام الصمت فى الجلسات التى تضم أشخاصا آخرين غير افراد الأسرة . فالخليق بها أن تنصت الى ما يقال ، وخليق بها أيضا ألا تعرض رأيا أو أن تخالف عما يبديه الآخرون من آراء . فوقفها يجب أن يكون سلبيا دائما فهى بذلك تحظى باعجاب الموجودين بالجلسة . أما اذا هى تكلمت أو خالفت عما يقال أو اعترضت برأى مناهض لما يبديه أحد الجالسين من آراء ، فان أهلها يعاتبونها أشد العتاب وينصحونها بالتزام الصمت دائما ، وألا يكون عليها سوى التقبل وهز الرأس بالقبول حتى وان كانت تحمل فى نفسها من آراء مخالفة لما تستمتع اليه .

خامسا — وبالنسبة لمسائل الجنس فما يسكت عليه بالنسبة للولد لايسكت عليه بالنسبة للبنت . فكل مايتعلق بالمسائل الجنسية للبنات يجب أن يظل فى طى الكتمان . وفى المراهقة لايجوز للبنت أن تبدى إعجابها بزميل لها فى الدراسة أو بأحد من أقربائها أو جيرانها . إنها يجب أن تكون على نحو سلبى تماما ، بمعنى أن تنتظر (عدلها) كما يقال ، أى أن تظل منتظرة حتى يأتى ابن الحلال ويخطبها من أسرتها . ولاشك أن الخوف من عار البنات يمتد بجذوره فى تاريخ الحضارة حتى يصل بجذوره الى ماكان يمارس من وأد للبنات فى جاهلية العرب ومن قتل للبنت لمجرد أن تحوم الشبهات حولها أو حتى اذا ماسرت إشاعة بسيطة تتعلق بسلوكها . لذا فان تاريخ البشرية قد تواكب مع الخوف الشديد يسيطر على النساء حتى لايتعرضن للقتل اذا ما افترى عليهن مفتر أو اذا وشى بهن واش ، أو اذا فضح أسرارهن فاضح .

بيدأن الثقة بالنفس تجد لها الكثير من العوامل المعضدة التى تساندها سواء بالنسبة للذكور أم بالنسبة للإناث . ولعلنا نلخص تلك العوامل فيما يلى :

أولا - لقد خفت وطأة سيطرة الوالدين بالأسرة ، وكذا وطأة سيطرة المدرسين بالمدارس وذلك بفضل انتشار الأيديولوجية التربوية التحررية فيما يتعلق بالتربية وعلم النفس . فصار بمقدور الأولاد والبنات أن يعبروا عن ذواتهم وخلجاتهم بحرية سواء فى البيت أم فى المدرسة .

ثانيا - انتشرت فكرة مساواة البنت والولد فى التعليم وفى مجالات العمل . فلم يعد الطريق مغلقا أمام المرأة لممارسة معظم الأعمال التى ظل الرجال يضطلعون بها عبر العصور المتعاقبة .

ثالثا - تأخذ النظم الاجتماعية الاقتصادية الحديثة بمبدأ الضمان الاجتماعى . فصار معظم الناس يحسون بالطمأنينة الى مستقبلهم . وصارت معظم النساء ايضا لا يتخوفن من المستقبل اذ أن لهن الحق فى المعاش فى حالة وفاة الزوج وفى النفقة فى حالات الطلاق .

رابعا - تلعب وسائل الاعلام دورا هائلا فى إشاعة الثقة بالنفس لدى الجنسين منذ نعومة الأظفار . ذلك أنها تكفل إيصال آراء وأفكار الأطفال والمراهقين والشباب والكهول والشيوخ الى الجهات المسئولة عن رعايتهم وصيانة حقوقهم والدفاع عن مصالحهم المتباينة .

الفصل السابع
كيف تنمى ثقتك بنفسك ؟

تعلم كيف تتكلم :

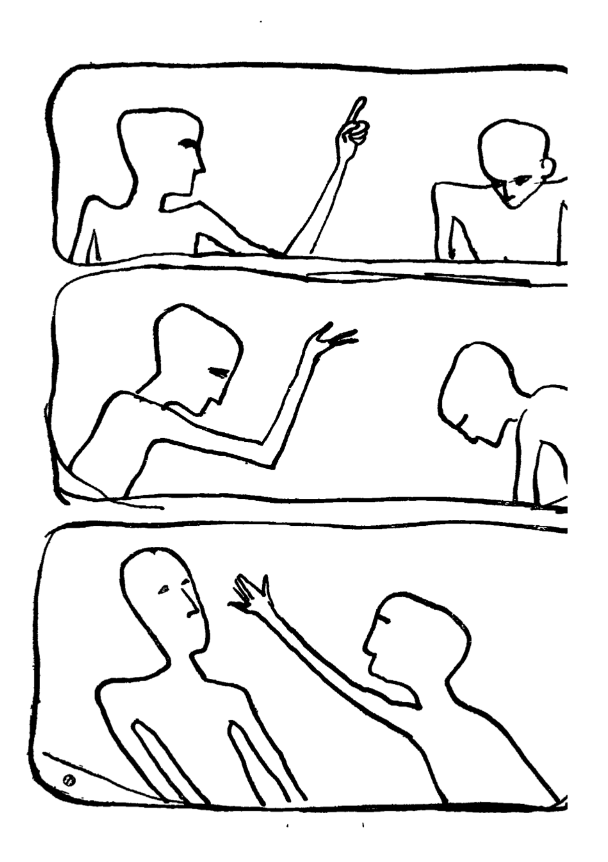
نعرف الكلام بأنه كل وسيلة يعبر بها الانسان أو الحيوان عن مشاعره أو أفكاره . وبهذا التعريف العام نكون قد أدرجنا الحركات والاصوات غير اللغوية والايماءات فى نطاق الكلام . وبهذا التعريف العام أيضا نكون قد أدرجنا الكثير جدا من الحيوانات والحشرات ضمن الكائنات المتكلمة . وعلى الرغم من أن جميع الناس يتكلمون بهذا المعنى ، فان قلة قليلة منهم تجيد فن الكلام . فأنت تلاحظ أن الكثرة الكثيرة من الناس لايجيدون التعبير عن مشاعرهم بالحركات والايماءات والأصوات المناسبة ، كما أن اللغة التى يستخدمونها لصياغة مشاعرهم فى كلمات مفهومة تأتى نابية عما قصدوا إليه ، ولاتقع فى النفس وقعا سليما كما أرادوا لها أن تكون .

والكلام من هذه الزاوية كالمشى . فعلى الرغم من أن الغالبية العظمى من الناس يمشون . فان قلة قليلة منهم تجيد المشى ، بحيث يتم مشيهم على اتساق فى الحركة وعلى اعتدال فى القوام وعلى اقتصاد فى الحركات وعلى تعاون سليم بين الحركات التى تأتيها اليدان مع الحركات التى تأتيها الرجلان . ولعل أول شئ يقوم به الجيش لدى استقبال العاملين فيه من الجنود والضباط هو القيام بتعليمهم المشى الصحيح والوقفة السليمة والجرى السليم .

والواقع أن العلاقة بين الكلام وبين الثقة بالنفس علاقة تبادلية . ذلك أن الشخص القادر على الكلام كما يجب أن يعبر به يمتلئ ثقة بالنفس ، كما أن الثقة بالنفس تحمل الشخص على إجادة الكلام والتعبير عن خلجاته وأفكاره وانفعالاته كما يجب أن يكون عليه التعبير . ولعل الكثير من الناس الذين يفقدون القدرة على الإبانة بعد أن يكونوا قد تمكنوا منها ينخرطون تحت فئة أولئك الذين فقدوا ثقتهم فى أنفسهم ، كما سبق أن قلنا . ناهيك عن أن إحساس الشخص بأنه لايجيد الكلام ينعكس فى فقدانه ثقته بنفسه .

والاعتقاد الشائع هو أن الكلام شئ نكتسبه فى بواكير حياتنا ونستمر فى اكتسابه حتى سن معينة يتوقف بعدها النمو اللغوى والكلامى بحيث لايكون هناك سبيل إلى تصحيح ما اعوج فى أثناء اكتسابه وبحيث لايكون هناك مجال للقيام بعملية تصحيحية لما تم الاعتياد عليه .

والواقع أن علم النفس الحديث المتآزر مع الآراء التربوية الحديثة يؤكد أن التصحيح التربوى لايقل أهمية وفاعلية عن الاكتساب التربوى . فلا يكفى أن نكتسب أشياء



جديدة نضيفها إلى حصيلتنا الخبرية ، بل إن تعديل ماتم لنا كسبه وتقويمه وتصحيح مساره وإعادة تكييفه لظروف حياتنا الجديدة لعلى أكبر جانب من الخطورة لنمو شخصياتنا ولتحقيق التوافق لأنفسنا فى مواقف حياتنا المتجددة والمتغيرة .

ويصدق هذا على تعلمنا للكلام ، سواء فيما يتعلق بالاشارات والايماءات أو فيما يتعلق بالكلام المنطوق أو المكتوب . فلا يكفى أن نكتسب الجديد من الحركات والأصوات والكلمات ، بل يجب أن نأخذ بصفة مستمرة بتمحيص ما سبق لنا اكتسابه وغربلته بتقويمه بحيث نحذف ما يجب حذفه وتصحيح ما يجب تصحيحه من الحركات الخاطئة أو الاستخدامات غير السليمة للكلمات والجمل وتعديل مايجب تعديله أو ابدال حركة بأخرى أو كلمة أو عبارة بكلمة أو عبارة أخرى .

والسبيل الى هذا التصحيح والتقويم لما سبق لنا اكتسابه سبيلان : الاستماع الى نقد الآخرين بل والسعى وراء الاستماع إليه ، ثم النقد الذاتى . ولعل الطريقة الثانية وهى النقد الذاتى أفعل وأسرع وأصدق فى تحقيق التقدم نحو التصحيح الحقيقى والفعال . ذلك أن كثيرا مما يوجه من الناس من نقد يكون مشفوعا بأغراض نفسية أو اجتماعية . فقد يصدر النقد ضد طريقة كلامك نتيجة أحقاد شخصية تعتمل فى نفسية الناقد . ناهيك عن أن معظم الناس وقد تأكدوا من أن النقد لايجدى فانهم يكيلون الاطراء لمن يسألونهم عن رأيهم فيما قالوا أو عبروا عنه : فلا يأتى نقدهم إلا فى صورة تعجب الشخص الموجه إليه النقد .

أما النقد الذاتى فهو أيسر وأصدق وبخاصة فى عصر يمكن للمتحدث أن يعود فيسمع نفسه أو يرى نفسه متحركا على شاشة التليفزيون أو متحدثا بالاذاعة أو على شريط تسجيل ، وإن لم يسعفه ذلك ، فانه يستطيع بذكائه أن يرى انعكاسات كلامه فى ردود فعل الناس الذين يتحدث إليهم ، ويستطيع أن يعرف مايجذب انتباههم ويعجبهم وما يجعلهم ينصرفون عنه أو يتضايقون منه . وأكثر من هذا فان الانسان وهو يتكلم يستطيع أن يراقب نفسه وكأنه متكلم ومستمع معا . وهناك قصص كثيرة عن شعراء وخطباء كانوا يقفون أمام المرآة يلقون خطبهم أو اشعارهم وهم يراقبون أنفسهم ويعدلون من طريقة كلامهم ومما يصدر عنهم من حركات أو إيماءات أو ابتسامات أو تجهمات . ولم يكن بمستطاع أولئك أن يصيروا إلى ماصاروا إليه من ثقة بأنفسهم فيما صاغوه من شعر أو نثر ولا فيما وصلوا إليه من تأثير يحدثونه فى نفوس المستمعين لهم بما كانوا يعبرون به من حركات لولا مرورهم فى مرحلة النقد الذاتى المستمر ، ولولا عملية التصحيح التربوى المستمر التى أخذوا أنفسهم بها باستمرار .

ومما لاشك فيه أن النمو المستمر للحصيلة اللغوية خير ضامن لحسن التعبير والقدرة على

الابانة . ذلك أن كل لفظة جديدة تضيفها إلى حصيلتك اللغوية لهى بمثابة أداة جديدة تضيفها إلى أسلحتك الكلامية . والواقع أن اللفظة الجديدة خير كفيل لك لسرعة الباس معانيك بما يناسبها من أثواب كلامية . ولعلك تلاحظ أن كثيرا من أصدقائك لايستطيعون الابانة عما يقصدون التعبير عنه من مشاعر وأفكار ، أو هم يعبرون عنها بطريقة شائهة لأنهم مفتقرون إلى الحصيلة اللغوية التى تمكنهم من ذلك . ومن ثم فانك تتهمهم بالافتقار الى المعانى أو المشاعر مع أن الواقع أنهم حائزون على المشاعر والمعانى ولكنهم مفتقرون إلى الأثواب الكلامية التى يتسنى لهم التعبير بها عما يقصدون إليه وما يبغون الابانة عنه .

وغنى عن القول أن أفضل طريقة للتخلص من اللوازم اللغوية التى تصيب معظم الناس من وقت لآخر كاستخدام كلمة باستمرار بمناسبة وبغير مناسبة(ككلمة مثلا) أو استخدام حركة تعبيرية برتابة وبطريقة آلية لاتتصل عضويا بما يقوله الشخص هى تخصيب اللغة . انه خير كفيل للاستغناء عن تلك اللوازم . فالواقع أن اللازمة اللغوية تستولى على الشخص وتأخذ بناصيته لدى افتقاره إلى ما يصلح من الكلام للتعبير عن أهدافه الكلامية . وكأن المتحدث يريد أن يخبئ عجزه فيلجأ إلى مايحشو به الفراغ الكلامى الذى ينشأ عن فقره اللغوى . وقد يكون ذلك الحشو بكلمة معينة أو بحركة أو إيماءة أو ابتسامة أو جلسة أو وقفة أو غير ذلك .

وإذا كانت القوالب اللفظية على جانب كبير من الأهمية ، فما لاشك فيه أن المعانى أيضا على جانب كبير من الأهمية . وكما أن هناك تخصيبا لغويا كذلك هناك تخصيب معنوى . فاذا ماحصلت على معان متجددة خصبة ، وإذا ما وقفت على أحدث ما اكتشف أو ألف فى الموضوع الذى تعرض له بالحديث ، فانك تكون إذن قمينا بالابانة ببلاغة عنه . وما يقال عن التخلص من اللوازم اللغوية والحركية بواسطة الاثراء اللغوى ، ينسحب أيضا على الاثراء المعنوى . ذلك أنك كلما أثريت فكرك ، كنت أكثر جدارة بالتخلص من اللوازم اللغوية والحركية التى تكون قد ألمت بك وملكت ناصية شخصيتك .

والكلام شأنه شأن أى فن آخر بحاجة إلى تمرين مستمر . والتمرين يجب أن يكون بالطريقة الصحيحة بحيث لاتشوبه أخطاء أو اعوجاجات . فأنت إذا تمرنت بطريقة خاطئة على الكلام ، فان تكرارك للأخطاء يعمل على تثبيت تلك الاخطاء فى صميم تكوينك اللغوى . والتمرين على الكلام يجب أن يكون مرسوما وأن يكون متبوعا بالنقد الذاتى الموضوعى غير المشوب بالانفعال . فيكون الهدف الأساسى منه هو التخلص من الأخطاء التى حدثت . ولعل استخدام جهاز التسجيل الصوتى خير ضامن لحسن التمرن على الكلام .

بيد أن رسم الخطة للكلام يجب ألا يكون حائلا بين الشخص وبين تمرنه عليه . ذلك أنك

إذا ظننت أنك ستندفع طفرة واحدة إلى الابانة المكينة التي لايشوبها أى نوع من الخطأ ، فانك تكون قد تجاوزت الصواب وجريت وراء السراب . عليك إذن ببذل الطاقة لتجنب أخطاء الكلام ، ولكن عليك أيضا بعدم الابتئاس إذا مازل لسانك فى الخطأ الكلامى فى أثناء التمرين . والواقع أن التمرن على الكلام شأنه شأن التمرن على أى شئ آخر . فالمتمرن على الآلة الكاتبة مثلا عليه ألا يتمرن بطريقة خاطئة ، وإلا فان العادات الرديئة التى يتمرن عليها تصير ملازمة له بحيث يكون من الصعب جدا التخلص منها . ولكن موقفه هذا لايعنى أن يتوجس خيفة فى تمرنه من أن يقع فى خطأ أو أخطاء ، بل يجب أن يتسلح بالشجاعة والحذر ، فشجاعته تجعله قادرا على التخلص من الأخطاء التى قد يقع فيها ، بينما يساعده الحرص على تحاشى كثير من الأخطاء أو العادات الكلامية الرديئة .

وهناك بالتأكيد علاقة وثيقة بين الكلام المنطوق وبين الكلام المكتوب . فكلما ازددنا متانة فيما نكتب ازدادت قدرتنا على التعبير عن نفس الأفكار التى تمرنا عليها بالكتابة بالكلام المنطوق ، والعكس كذلك صحيح . فكلما ازددنا متانة فيما نقوله بألسنتنا ازددنا أيضا متانة فى كتابته والتعبير عنه بأقلامنا . بيد أن هناك شرطاً لقيام تلك الصلة التبادلية بين المكتوب والمنطوق ، وهو الدأب على النطق والكتابة . فاذا ما انقطعنا عن الكتابة ، فلا تفتأ تلك الصلة بين قطاع المنطوق وقطاع المكتوب فى التزايل ، بحيث لايصير هناك صدى لما نقوله فيما نكتبه . وعلينا إذن بالاستمرار فى التعبير عن أفكارنا ومشاعرنا باللسان والقلم على السواء حتى يتم التفاعل بين هذين القطبين .

ولايخفى علينا ما للتأمل من أثر فى القدرة على الابانة . ذلك أن ما نقوم بقراءته لايستحيل إلى صميم كياننا إلا بعد استغراقنا فى تأمله واستيعابه وتحويله إلى جزء لايتجزأ من كياننا العقلى والثقافى . والواقع أن التأمل لايعدو أن يكون كلاما صامتا . وهناك من الناس من يصيغون تأملاتهم فى ألفاظ ينطقونها أو رموز أو إشارات يأتونها . وقد ينصب التأمل على المعانى العقلية كما قد ينصب على المشاعر والأحاسيس ، كما قد ينصب من جهة ثالثة على كلمة أو كلمات للوقوف على ما انشعبت عنه أو على مابين كلمة معينة وكلمة أخرى من صلات لغوية .

وثمة صلة وثيقة أيضا بين الاستماع إلى الآخرين وتأملهم وهم يتحدثون وبين قدرة الشخص على الكلام والافادة من طريقة الشخص الذى تم الاصغاء إليه . ولكن هناك شرطا هو تقليد المستمع للمتحدث . ولعل الطفل الصغير يتعلم بنفس هذه الطريقة . فهو يصغى إلى أبويه وأخوته وهم يتحدثون ثم يبدأ بتقليدهم فيلوك كلامهم بطريقة صحيحة أو خاطئة إلى أن يتم له التقليد الصحيح والمطابقة بين كلامه وكلامهم . وهناك كثير من الخطباء يعزون إجادتهم

للخطابة إلى أنهم استطاعوا أن يأخذوا عن أساتذتهم من الخطباء والمتحدثين أحسن العناصر والمقومات التى كانوا يتمتعون بها ويبزون غيرهم فيها فتمرسوا بها واستطاعوا أن يحيلوها إلى طبع لهم وكيانا مهضوما فى شخصياتهم .

ولاشك أن هناك صلة وثيقة بين سرعة الكلام وبين سرعة التفكير فالمتخلفون عقليا يتسمون بالبطء الشديد فى الكلام . ومن جهة أخرى فان الشخص الذكى يستطيع أن يعبر عما يقصده بسرعة . ولكن هذه القاعدة يجب ألا تؤخذ على علاتها وتعمم على جميع الحالات . فهناك كثير من الأفذاذ يتحدثون ببطء ملحوظ لا لأنهم عاجزون عن سرعة التعبير ولكن تحريا للدقة فيما يقولون ومراعاة لحسن فهم المستمعين إليهم . ومن جهة أخرى فانك تجد الثرثارين يتحدثون بسرعة ولكن كلامهم غير مضبوط بفكر عميق ، كما أنهم يلقون الكلام على عواهنه بلا ضابط أو رابط . وأكثر من هذا فان كلامهم يدور دائما حول هوامش الموضوعات التى يطرقونها ولايصل إلى أصلها . ناهيك عن أنهم يترسلون فى الكلام وفق قانون تداعى المعانى فينتقلون من موضوع إلى موضوع لمجرد ذكر كلمة تجرهم إلى التحدث عنه . فهم فى كلامهم كالعصفور الذى يتنقل بين أكداس من الغلال ليأخذ حبة من كل كوم يهبط عليه . وهناك من يمرنون أنفسهم على الكلام بالتباطؤ فيما يقولونه امعانا منهم فى تحسين نطقهم للكلمات ، ولا يكون هذا تشادقا منهم بل يكون الطريق الآمن للكلام السليم . من هنا فاننا نقيس جودة الكلام لابسرعة القائه بل فى ضوء نوعيته وتماسكه وصلابته ودلالته .

ومن أهم مايجب أن تتسم به نوعية الكلام التدقيق فى استخدام المصطلحات اللغوية . فهناك من الناس من يستخدمون كلمات لايقفون على دلالاتها ، كما أن هناك من يستخدمون تركيبات لغوية على نحو يعكس مايقصدون إليه من معنى ، كما هو شائع على أقلام وألسنة كثير من الناس فى العربية لدى استخدامهم الابدال فاذا ماقالوا نستبدل الردئ بالحسن ، فأنما يقصدون احلال الحسن محل الردئ مع أنهم بقولهم نستبدل الردئ بالحسن ، إنما يكونون قد أحلوا الردئ محل الحسن ، لأن المتروك فى اللغة العربية هو ما يأتى بعد الباء فى الابدال والشراء ، فنقول اشترينا الرغيف بقرش ، ولانقول اشترينا القرش برغيف .

وحتى فى لغة الحديث هناك أشخاص يحرصون على التدقيق فيما يقولونه ، بينما نجد البعض الآخر يتحدثون بغير تمحيص لما يقولون . فنجد الواحد منهم يقول « أخذت غفلة بعد الغدا » وهو يقصد « أخذت غفوة بعد الغدا » ، والبعض يقولون « فحْرة » وهم يقصدون « حفرة » ، ويقولون « أنارب » ويقصدون « أرانب » . ولدى استخدام الكلمات المعربة فى لغة الحديث تجد البعض يراعون الدقة فيما يقولون بينما تجد البعض الآخر ينطقون تلك الكلمات بطريقة شائهة

ونابية . فتجد البعض يقولون« مابوليا » وهم يقصدون« موبيليا » أو يقولون« ماديلية » وهم يقصدون« ميدالية » وما إلى ذلك من كلمات معربة .

والواقع أن الوقوف على التراث اللغوى لعلى جانب كبير من الأهمية سواء بالنسبة للغة الحديث أم للغة الكتابة . ونستطيع القول بأن الشخص الذى لاتمتد ثقافته اللغوية إلى التراث ليس بقمين أن يقف على الثقافة اللغوية الحديثة . ونستطيع أن نقول أكثر من ذلك أن هناك اتصالا وثيقا بين القديم والحديث ، وأن ثمة تفاعلا وتلاقحا بل ووحدة بين اللغة عبر العصور المتتابعة . ولعل التقسيم إلى حديث وقديم هو تقسيم منهجى وليس تقسيما عضوياً . فليس هناك حجاب يفصل بين الماضى اللغوى والحاضر اللغوى ، بل هناك نمو أو تطور . والمثقف الحقيق بهذه التسمية هو ذلك الذى تمتد جذور ثقافته إلى القديم والحديث على السواء ، والذى يستطيع أن يجعل مما يطلع عليه بكتب التراث وبين ما يقرأه فى الكتب والمجلات الحديثة شيئا متماسكا ومتفاعلا بعضه ببعض بحيث يخرج من كل مايقف عليه بشئ يتصل بكيانه الشخص الذاتى فلايكون هناك فى قوامه الثقافى مخزنان : أحدهما للقديم والثانى للحديث ، بل لديه مخزن واحد أو بالأحرى جهاز ثقافى واحد إذا ماعمد إلى تشغيله فانه يقدم شيئا خاصا يجمع بين أطراف القديم والحديث فى تمازج وتفاعل خاليين من الافتعال .

آمن بفلسفة للحياة والتزم بها :

يختلف الانسان عن سائر الكائنات الحية الأخرى بأنه كائن مريد يستطيع أن يختار . بيد أن اختياره قد يظل فى نطاق الفكر والرغبة ، كما أنه قد يخرج من نطاق الفكر والرغبة إلى نطاق التنفيذ والفعل . وفى جميع الحالات فان الانسان يقوم بالمقارنة بين متغيرات كثيرة بحيث يستطيع المفاضلة والاختيار من بينها . ولعل ثنائيات الحق والباطل ثم الخير والشر ثم الجميل والقبيح ثم السمين والغث ونحو ذلك من ثنائيات لخير شاهد على أن الانسانية منذ بواكير تفتحها وإحساسها بذاتها قد بدأت فى تقدير الأشياء والمواقف والتصرفات والأفكار ، وأنها ماتزال مستمرة ودائبة على عملية التقدير هذه بغير توقف أو سأم .

وإذا ما استطاع الانسان أن يجمع مجموعة متناسقة من الاختيارات ومراعاتها فى حياته وتطبيقها فى المواقف المتباينة ، فانه يكون قد شكل فلسفة حياة تضبط سلوكه وتوجه حياته . ونستطيع القول بأن فلسفة الحياة هامة فى أنحاء متعددة من حياة الفرد بل ومن حياة الشعوب . ذلك أنه يعزى إلى فلسفة الحياة التى يراعيها الأفراد فى حياتهم ما يمكن أن يحرزوه من نجاح وتفوق فى حياتهم واتخاذ موقف صلب لايلين بازاء المشكلات التى تجابههم فى الحياة . وكذا فان الشعوب التى اتخذت لها فلسفة فى حياتها تستطيع أن تسبر الطريق الغامض وأن تحرز كثيرا

من التفوق بين الشعوب المتباينة وأن تسير فى ضوء رؤية واضحة وبصر بما هى عليه وبما تعتزم القيام به فى المستقبل .

والواقع أن الشخص الذى لم يكوِّن لنفسه فلسفة فى الحياة لايستطيع بالتالى أن يتمتع بالثقة بالنفس ، لأن الثقة بالنفس لاتتأتى للانسان إلا نتيجة الاحساس بأنه واقف على أرض صلبة يعرف أولها من آخرها ، وأنه مالك لزمام الموقف وأنه ربان سفينة حياته ، وأنه المحرك الحقيقى لكيانه والموجه الوحيد لشخصيته ، وأنه ليس مدفوعا به من الخارج .

وإنك لتستطيع أن تقف على مايعانيه شباب الحضارة من أزمات نفسية لأنهم يفتقرون إلى الثقة بالنفس لأن كل شىء قد أعد لهم من قبل وهناك من يقولون إن توافر كل شىء لبعض الشباب المنعَّم لم يعمل على اسعادهم ، بل عمل بالفعل على شقائهم لأنه لم تتح لهم الفرصة لسبر أغوار الحياة وفتح مغاليقها ومعاناة صعابها . وانهم لم يصدروا فى حياتهم عن دخائلهم ، بل صاروا يتحركون بفعل ضغوط خارجية وتوجيهات لم يشاركوا فيها . وباختصار فانهم لم يستطيعوا أن يكونوا لأنفسهم فلسفة حياة يراعونها فى حياتهم ويستضيئون بها فى شئونهم اليومية . وكأن الواحد منهم قد وضعت على عينيه غمامتان ، وقد صاروا يقودونه من يديه بغير أن يترك له أى مجال لاختيار طريقه أو لتعديل ماسبق أن رسم له وحددت خطوطه . انه استحال إلى مايشبه الدمية . بيد أن الانسان ليس دمية ولا يمكن إحالته الى دمية مستسلمة لما توجه إليه ، وبخاصة إذا ماهيئت له سبل المعرفة والوقوف على ذاتيته . فأنت فى هذا العالم المتحضر تعطى الناس كل مايمكن أن يقفهم على أنفسهم وعلى غيرهم مهما بعدوا عنهم مكانا وزمانا ، وقد اتسعت سرعة الاعلام بالاذاعة والتليفزيون والجرائد والمجلات ، ولكنك من جهة أخرى تحرم الناس من أن يختاروا وأن يشقوا طريقهم بأنفسهم ، وذلك لأنك أعددت لهم كل شئ . نعم هناك الصفوة التى يتمتع أفرادها بالتفكير والتخطيط ، ولكن أولئك الاصطفائيين لايشكلون إلا قلة قليلة جدا من أبناء المجتمع ، وقد كفل لهم الاختيار والتخطيط والابتكار ، ولم يترك لسائر أبناء المجتمع إلا أن ينتهجوا ماسبق للصفوة أن رسمته وحددته .

والشرط الأساسى لفلسفة الحياة ألا تكون مرسومة لك مسبقا وأن يكون عليك التنفيذ ، بل يجب أن تكون أنت مؤلف خطوطها ، حتى ولو كان قد سبقك آخرون بتأليف الخطوط العريضة أو حتى الخطوط الدقيقة لنفس الفلسفة . والموقف هنا كموقف الأم فى ولادة طفلها . ان كل أم وهى تضع طفلها تحس بأنها تضطلع بعمل ابتكارى جديد وكأنها أول امرأة على هذه البسيطة تلد طفلا . وأنت أيضا فى وضعك لفلسفة حياتك ستحس بأنك مبتكر وأنك تشق طريقا جديدة لم يسبق لأحد أن ارتادها .

والواقع أن احساس الانسان بالحرية فى التخطيط لحياته أو فى وضع فلسفة حياة لنفسه لهو أهم فى نظره من حريته الفعلية فى تنفيذ ما وضعه من تخطيط أو ما وضعه من فلسفة لحياته . المهم هو بلورة ذلك القوام الداخلى الذى يدل على إنيته وكيانه وجوهريته . أما أن يتمكن أولايتمكن من إخراج ما فى الفكر إلى حيز الواقع كما سبق أن ارتسم وتبلور فى فكره ووجدانه ، فانه أمر قد لايطيقه أو قد تحول الظروف الواقعية ومجريات الحياة دون تحقيقه واتباعه .

ولاشك أن إحساس الانسان بأنه قد بلور دخيلته ، إنما يجعل له من الصلابة والتماسك مايسمح له بأن يواجه الواقع بفتوة وقوة وشكيمة ، فيحسن بالتالى أنه قوى وقادر على تشكيل حياته بنفسه ، وأنه المؤلف الحقيقى لخطوطها ، بل ولتفاصيلها .

وأنك لتجد أن الشخص الذى كون لنفسه فلسفة وقد صار ينظر إلى حياته بتقدير واعتراف بقيمتها . إذ تبدو ذات معنى فى ناظريه . ذلك أن الحياة يمكن أن تعاش وكأن الأمواج تتقاذف الانسان وقد صار يحس دون أن يعى أو يدرك ، أما أن يفهم الانسان معنى حياته والمبادئ التى يستهديها فى خوض غمارها والتى يلتزم بها فى المواقف المختلفة ، فانه يجعل للحياة قيمة ومعنى ، بل انه يجعل الشخص قادرا على التمييز بين مايجب انتهاجه ومراعاته ، ومايجب عليه النبو عنه وتحاشيه والضرب بعيدا عنه .

وإذا نظرنا إلى الحياة من زاوية الأهداف ، وقلنا إن حياة الانسان بمثابة سلسلة متلاحقة من الأهداف القريبة والأهداف البعيدة ، فاننا نستطيع القول أيضا إن فلسفة الحياة تساعدنا على انتقاء الأهداف والوسائل التى نستعين بها لتحقيق الأهداف . ولعلنا بهذه المناسبة نقول إن الهدف القريب هو فى نفس الوقت وسيلة لهدف أبعد منه ، وليس هناك فى الواقع وسائل هى فى جوهرها وسائل أو أهداف هى فى جوهرها أهداف ، بل إنك لترى الأهداف وسائل كلما ترامت عيناك إلى أهداف أبعد . خذ مثالا لذلك المرتب الذى يحصل عليه الموظف فى نهاية الشهر . إنه يعتبر هدفا إذا لم تترامى أعيننا إلى مابعده ، ولكن حالما نلقى بأبصارنا إلى مابعد الحصول عليه ، أى عندما تقع بصائرنا على أهداف أبعد منه ، فانه سرعان مايستحيل فى أعيننا إلى وسيلة نتذرع بها للحصول أو للوصول إلى الغاية التالية .

ولاشك أن نجاحك فى تكوين فلسفة حياة لنفسك ورسم أهداف قريبة وأهداف بعيدة ترسمها ، إنما يجعلك قمينا بتجهيز طاقة تستطيع عن طريقها أن تتوصل إلى تحقيق تلك الاهداف . وإنك لتعلم أن تجهيز الطاقة التى تبذلها من أجل تحقيق الأهداف تعد ضرورة لاتستطيع بغيرها النضال من أجل تحقيق ماوضعته نصب عينيك من أهداف . على أن الثقة بنفسك هى الضامن الوحيد لك لمواصلة إعداد الطاقة وتجديدها والزيادة فى مقدارها وشدتها

وتصويبها التصويب الصحيح الذى يكفل لك التقدم فى طريق الهدف حتى بلوغه . أما إذا فترت ثقتك بنفسك ، فانك سرعان ما تتوانى عن مواصلة تجهيز الطاقة ، وسرعان أيضا مايطيش توجيهك لما سبق أن أعددته من طاقة بحيث يبعد عن الهدف ، وبالتالى فانك تخفق فى تحقيق ما رسمته من أهداف ، سواء كانت أهدافا قريبة أم أهدافا بعيدة .

وتمتعنا بفلسفة للحياة يجعل منا شخصيات قوية . والواقع أن مفهوم الشخصية القوية فى أنظار الناس ينصب أساس على تلك الشخصية التى لاتعصف بها الأحداث اليومية ، والتى لاتلين مع كل رأى واتجاه ، والتى تبلورت على نحو معين يحول بينها وبين التقلب . وتفاعل الشخصية القوية مع العناصر الجديدة بمثابة تفتح لبراعمها ، وامتداد بآفاقها وبصر جديد بامكانياتها وقدراتها ووقوف على الظروف المحيطة بها والافادة منها واستغلالها .

وشأن التذرع بفلسفة للحياة فى العلاقات الاجتماعية كشأن الاستعانة بالصور الادراكية السابقة فى إدراك الأشياء الجديدة التى تقع أبصارنا عليها . فأنت لاتستطيع أن تدرك مايقع عليه بصرك أو ما يصل إلى سمعك أو إلى أنفك أو لسانك أو ماتمتد إليه يداك باللمس إلا فى ضوء الصور الادراكية الذهنية التى سبق لك أن حصلتها واستحوذت عليها فى سياق خبراتك الماضية . ونفس الشئ يقال عن خوضك لغمار حياتك اليومية وإقامة علاقاتك بغيرك من الناس . فلا بد أنك مستعين بفلسفة حياتك التى هى من صنعك ومعاناتك وخبرتك لكى تترسم فى ضوئها ما تواجهه من مواقف اجتماعية . وكأنك تلبس الموقف الجديد بما سبق أن مر فى خبرتك من مواقف مشابهة ، أو كأنك تترجم الموقف الجديد فى ضوء القاموس الذى وضعت كلماته فى حياتك الماضية . بيد أن عملية الترجمة هذه ليست مجرد تحويل الموقف الجديد إلى النسق الذى كان عليه الموقف القديم ، بل انه عملية تفاعل بين هذا الجديد الذى تتصدى له مع ماسبق أن حصلته وادخرته لمثل هذه المواقف الجديدة .

ومن المؤكد أن الاستعانة بفلسفة للحياة تجعلنا نحس بأنفسنا كما تسمح لنا بترك بصمة مميزة على حياتنا . وفرق شاسع بين من يسير فى القطيع على غير هدى إلا بترسم خطى غيره ممن يسيرون قبله ، وبين من يخطط لنفسه ويميز الطريق التى يشقها بنفسه وينتهجها . والواقع أن الفضل يرجع الى اعتناق فلسفة حياة فى قيام المكتشفين بما اكتشفوه وقيام المخترعين بما اخترعوه وقيام الأدباء والفلاسفة بما توصلوا إليه وسجلوه وقيام المصلحين والدعاة الاجتماعيين بالدعوة إلى التغييرات الاجتماعية الهائلة وتحويل طريق الحضارة وتعديل مسارها . ذلك أن أولئك جميعا بدأوا باكتشاف ذواتهم وقد كونوا لأنفسهم مجموعة من المبادئ يستهدون بها ، ولم يتوانوا عن اتباعها والاسترشاد بها والاهتداء بنورها ، ومن ثم فانهم بدأوا فى سبر مجاهل لم تكن

قد اكتشفت من قبلهم . ولو أنهم ضربوا فيما كان يضرب فيه المعاصرون لهم واقتفوا خطواتهم خطوة بخطوة لمجرد التقليد ، لما تسنى لهم إذن أن يسبروا أغوار المجهول والتوصل إلى الجديد الذى لم يسبقهم اليه أحد من قبل .

ونعود فنؤكد أن فلسفة الحياة ليست شيئا جامدا لايقبل التطور ، بل انها كيان ديناميكى يصدر من الداخل ، أو هى جهاز نفسى يعمل فى الحياة ويصدر عنه من القرارات مالم تكن مجهزة أو موجودة بالفعل من قبل . ونستطيع القول بأن فلسفة الحياة لاتشبه بالصخرة الصلدة التى لاتلين ، بل نستطيع تشبيهها بالنار التى تتغذى بالجديد والتى لولا الجديد لانطفأت وتزايلت . ويجب أن نؤكد أيضا أنه لولا الاستمرار الخبرى فى الحياة اليومية لانتهت فلسفة الحياة إلى الجمود أو الخفوت أو حتى الزوال . فهى فعلا كالنار من حيث ضرورة استمرار تغذيتها حتى يستمر وهجها قويا وحتى تستمر ذات فاعلية . فلا بد إذن من الخبرة المتتالية والمستمرة حتى تظل الشخصية قوية وفعالة فى الحياة .

ولولا فلسفة الحياة نستعين بها فى حياتنا اليومية ، إذن لوقفنا مكتوفى الايدى بازاء معظم القضايا والمشكلات التى تجابهنا أو التى يستفتينا الناس بازائها ، وإذن لقدمنا حلولاً متعارضة للموقف الواحد كلما عرض علينا . وبتعبير آخر فاننا نفقد هويتنا العقلية ونكون من الملقين الكلام على عواهنه بغير تمحيص ، وذلك بسبب الافتقار إلى فيصل داخلى نحكم بواسطته .

ونستطيع أن نرى أن هناك خمسة مجالات تطبق فيها فلسفات الحياة بالنسبة للانسان الفرد . فهناك المجال الأخلاقى والمجال السياسى والمجال التذوقى والمجال الاجتماعى والمجال الثقافى .

فبالنسبة للمجال الأخلاقى فاننا نجد أن التطبيق أو السلوك الأخلاقى يختلف من شخص لآخر تبعا لاختلاف ما يعتنقه كل منهم من فلسفة حياتية . فهناك مثلا من يؤمن بأن التذرع بالقوة والبطش بالضعفاء هو خير كفيل للانتصار ولاثبات قوة الشخصية ، بينما يذهب آخر إلى أن الاستعانة بالاقناع هو خير كفيل للحياة السليمة . وهناك من جهة ثانية من يذهبون إلى أن الاستحواذ على أكبر قدر من اللذة وتجنب أكبر قدر من الألم هو فلسفة الحياة الجديرة بالاتباع والمراعاة ، بينما يذهب آخرون إلى أن الألم والحرمان والمعاناة من أجل المبدأ هى الوسائل الجديرة بالاتباع والمراعاة حتى يتسنى للحياة أن تكون حياة خيرة وخالية من الشر . وأكثر من هذا فان هناك من يعتبرون اللذة منافية للخير أو هى النقيض الكامل له .

ولقد ارتبطت الفلسفات الأخلاقية فى كثير منها بالدين . ولكن حتى فى المجتمعات الشيوعية التى لاتعترف بالدين ، فاننا نجد أنها لاتلغى الأخلاق بل تجردها عن الدين . ومهما

كان الموقف من قضية ارتباط الأخلاق بالدين ، فمما لاشك فيه أن الانسان فى مواقف الحياة اليومية يستعين بفلسفة حياة أخلاقية يحدد بها موقفه بازاء القضايا الأخلاقية المتباينة .

وبالنسبة للمجال السياسى فلا بد للمواطن من أن يحدد موقفه فى ضوء ما يترسمه من فلسفة حياتية . وهناك بوجه عام فلسفة سياسية تقول بالبدء من القاعدة إلى القمة ، وهذه هى الفلسفة الديمقراطية ، بينما هناك فلسفة أخرى تنادى بالبدء من أعلى إلى أسفل وهذه هى الفلسفة الأوتوقراطية . وإذا كانت تلك القمة شخصا واحدا سميت دكتاتورية ، وإذا كانت مجموعة سميت أوليجارشية . ويسير الاقتصاد فى خط متواز مع السياسة . فهناك فلسفة اقتصادية تقول باطلاق الحرية للأفراد للاثراء والاستثمار بغير أن تتدخل الدولة بالاشراف أو التوجيه بازاء المناشط الاقتصادية ، وهذه هى الرأسمالية ، وهناك من جهة أخرى فلسفة اقتصادية تقول بضرورة تخطيط الدولة وإشرافها وإلجامها وتشذيبها لمناشط الأفراد الاقتصادية ، بل وضرورة احتكار الدولة لبعض أو لكل أجهزة الاستثمار الاقتصادية وهذه هى الاشتراكية بأطيافها المتباينة التى تنتهى فى ذروتها إلى الشيوعية .

أما بالنسبة للمجال التذوقى ، فهناك فلسفات حياتية ، فهناك المناصرون للحديث وهناك المناصرون للقديم . وهناك المناصرون للتلقائية الشخصية وهناك المعتمدون على الألوان الفنية السابقة التى لابد من الاعتماد عليها والامتداد بها .

وبالنسبة للمجال الاجتماعى فهناك المحافظون وهناك من جهة أخرى المجددون المبتكرون . فالمحافظون يتمسكون بما درج عليه الناس من ملبس وطريقة تصفيف للشعر والتعامل مع الكبار والاتراب والصغار والعلاقات مع الجنس الآخر ومع نفس الجنس ، بينما نجد المجددين أو المبتكرين يتجهون إلى شجب القديم والخروج على المألوف وارتداء ما يشذ عن القاعدة وتصفيف الشعر بطريقة غير معتادة ويقيمون من العلاقات بغيرهم مالا يوافق عليه المحافظون .

أما المجال الثقافى فان الفلسفات الحياتية تتباين أيضا بازائه تباينا شديدا . فهناك بالنسبة للغة الكتابة من ينادون بضرورة مطابقتها للغة الكلام ، بينما نجد آخرين ينعون على ذلك ويعتبرونه افلاسا ثقافيا وقحطا لغويا وعجزا عن استيعاب التراث . ثم إننا نجد من ينادون بالانغلاق على تراثنا العربى متهمين الانفتاح على الثقافة الغربية بأنه بمثابة تلويث للاصالة العربية وتراثها ومفسدة للقوام العربى . ولكننا من جهة أخرى نجد أولئك المناصرين للتخصيب الثقافى وذلك بالدعوة إلى تلاقح الثقافتين العربية والغربية ، بل والثقافة العربية القديمة والحديثة مع الثقافة الغربية القديمة بحيث يتأتى عن ذلك عصارة ثقافية جديدة متطورة . ولكن يجب ألا ننسى أيضا أن هناك فئة من المناصرين للثقافة الغربية والذين يغضون تماما عن الثقافة العربية

وقد أخذوا يتهمونها بأنها ثقافة واهية متخلفة لاتناسب العصر الحديث وأن الأحرى هجرها تماما ، والبدء من حيث انتهى إليه العالم الحديث المتقدم . وطبيعى أن المنادين بضرورة التفاعل بين الثقافة العربية قديمها وحديثها بالثقافة الغربية قديمها وحديثها هم أصحاب الدعوى الجديرة بالاعتبار والتشجيع والتى نناصرها بقلوبنا ، لأنها تنم على ثقة بالنفس لا كأفراد فحسب ، بل كشعب أيضا له قوام ذاتى مستقل وقوى .

كن قويا :

مما لاشك فيه أن هناك صلة وثيقة بين القوة والثقة بالنفس . وقد أحس الانسان بهذه الحقيقة منذ بواكير تفتحه على هذا الوجود ، فأخذ يتسلح بالقوة بشتى أنواعها التى تتاح له . وكان طبيعيا أن يعتمد الانسان فى العصور التى كان يعيش فيها على الفطرة على القوة العضلية . فكان القوى هو ذلك الشخص الذى حظى بعضلات مفتولة وطاقة حيوية متدفقة ، مما كان يساعده على قهر الآخرين من حوله واخضاعهم لامرته ، كما كان ذلك يسمح له بالبطش بالحيوان الكاسر ، بل كان يساعده أيضا على مقاومة شراسة الطبيعة المتربصة به فلا تقهر ، بل تزيده صلابة وقوة على الاحتمال .

ولكن سرعان ما اكتشف الانسان أن هناك مصدرا آخر للقوة غير القوة العضلية هو سعة الحيلة التى تنبع عن التفكير وإجالة الفكر فى الموقف . فهو بدلا من البطش بالآخرين من بنى جنسه يستطيع أن يقنعهم ويستميلهم إلى جانبه ، وبدلا من أن يواجه الوحش الكاسر بعضلاته يستطيع أن يصنع له فخا يقع فيه فيأسره ، أو أن يقوم بملاطفته واستئناسه ، ثم ضمه فى نهاية الأمر إلى تابعيه وعبيده . وبدلا من أن يتحدى الطبيعة بعواصفها وصقيعها وشمسها اللاذعة ، فانه يستطيع أن يبنى المأوى الذى يلجأ إليه ويختبئ فيه ، وأن يبنى السدود أمام الأنهار فلا تغرقه ، وأن يركب الماء كما يركب ظهر الجواد وذلك باختراع القارب .

وأحس الانسان أيضا بأنه يستطيع أن يضيف قوى الآخرين إلى قوته الفردية ، فيصير قويا جدا ، وقد رأى أن الغزلان والخيول والذئاب بل والطيور تزداد قوة كلما التأمت فى قطيع . فلماذا لاينظم صفوف الناس من حوله ، وأن يحيل تلقائية الروح القطيعية إلى نظام مرسوم ؛ فأنشأ الانسان الحكومة بأحجامها المتباينة ، وصار للرئيس فى أى موقع قوة تتمشى مع حجم من يقوم بالاشراف عليهم وإخضاعهم لامرته .

بيد أن الانسان اكتشف إلى جانب ذلك أن تخزين الخبرات لايقل أهمية عن تخزين القمح والماء . وأن الذى يستطيع أن يقوم بتخزين قدر أكبر من المعرفة يكون أجدر بالاستحواذ على قصب السبق فى ساحة الوغى ، بل ويكون فى مأمن من الجوع والعطش والعرى والمرض ، بل

ويستطيع أن يحتل مكانة مرموقة بين ذويه إذ يلجأ إليه الجميع يطلبون مشورته ونصيحته . وامتزج الدين والسحر والعلم عند حكماء القبائل البدائية ، حتى لقد صاروا يبصرون الناس بما ينطوى عليه الغيب من أحداث ، وما سوف يلاقونه فى دار الآخرة من مصائر سارة أو ضارة .

واستطاع الانسان أن يكتشف السحر الذى تحمله اللغة . فالكلمة تسرى فى قلوب الناس سريان النار فى الهشيم ، أو كتخلل الماء فى الرمال . واكتشف الانسان أنه يستطيع أن يلعب بعواطف الآخرين بما يلبس اللغة به من إيقاع معين ، واحتفظ الأنسان بالأقوال الحلوة وبالطلاسم والتعاويذ والدعوات ، وأخذ كل جيل يضيف إلى الأجيال التالية ما لديه من كنز لغوى . ثم صارت اللغات تتفاعل فيما بينها مما جعل الانسان يفكر باللغات التى يعرفها ، وطعمت كل لغة بما استطاعت أن تكسبه من ألفاظ أو مصطلحات من اللغات الأخرى .

وأخيرا اكتشف الانسان أن الواجدان الانسانى يمكن أن يمرض وأن يستمتع بالصحة . فالجنون الذى كان يعتقد فى القديم أنه حالة احتلال جنى لشخصية الانسان قد لايعدو أن يكون مرضا أصاب ذلك الانسان ، وأن ثمة سبيلا لعلاجه . وظهر أناس لديهم القدرة على السيطرة على الوجدان لدى الانسان المريض بالمرض النفسى ، وصار لهؤلاء نفوذ روحى ، سواء كانوا معتمدين فى ذلك على روحانية لدنية فوقانية ، أم كانوا يعللون لقوتهم المسيطرة بأسباب وضعية علمانية .

والواقع أن كل عصر يتسم بلون معين من ألوان القوة التى ذكرناها ، بل وأكثر من هذا فان العصر الواحد تختلف فيه قوة القوة الواحدة من مكان لآخر . فى القرية ما تزال القوة العضلية تحتل مكانة لابأس بها ، بينما تتنكر المدينة أو تكاد لكل إنسان يحاول استخدام عضلاته فى إثبات قوته .

ولعلنا نقول إن عالم اليوم يعتمد بصفة عامة على العلم والتكنولوجيا فى إثبات القوة ، والواقع أن العالم مقبل على تجريد الانسان الفرد من القوة ، وإناطتها بالأناسى الآليين وبالحاسبات الالكترونية computers مما يبشر بظهور مجتمع جديد — لعله بدأ بالفعل يتمثل فى المجتمع الأمريكى — أطلق عليه اسم المجتمع التكنترونى(*) .

ولكن بالنسبة لمجتمعنا الحالى فاننا نعتقد أن جميع أنواع القوى التى ذكرناها ما تزال تحتل مكانة عالية فى حياة الانسان الفرد . فلا شك أن استمتاعك باللياقة الجسمية واحساسك

(*) انظر كتاب « الانسان التكنولوجى »
ترجمة المؤلف باشراك مع د . زكريا ابراهيم — الانجلو المصرية ١٩٧٦

بالحيوية فى ممارسة عملك وبأنك غير منهك القوى بعد الانتهاء منه لما يشعرك بالقوة بين زملائك فى العمل . ومن منا يستطيع أن يحس بأنه قوى وهو فاتر الهمة وقد نضب معين حيويته وصار كليلاً عن أن يبذل الجهد ، وقد زاغت عيناه ووهنت عضلاته وخارت رجلاه وصار غير قادر على الامساك بشئ بسبب الرعشة التى تمتلك ناصية يديه ؟ فلا بد إذن من حد أدنى من القوة الجسمية لكى يحس الشخص بقوته كعضو له مكانته بين أقرانه وذويه .

وعلى الرغم من أن الانسان الحديث لايعتمد على عضلاته بالدرجة الأولى وبطريق مباشرة فى معظم الحالات ، فانه ركز على بعض أعضائه معتمدا عليها بشكل أساسى فى مباشرة أعماله . فهو يعتمد على عينيه وأذنيه ويديه فى أداء المهام . وقد صار بمستطاعه أن يميز بين الرموز الدقيقة المتمثلة فى الكلمات والأرقام المكتوبة ، كما استطاع أن يميز بين أطياف اللون وبين الفروق الدقيقة بين الاشكال ، كما استطاع أن يفهم الرموز الصوتية بعد التمرن على الانصات إليها واستيعابها كما هو الحال فى الاشارات اللاسلكية ، كما أنه استطاع أن يكتب على الآلة الكاتبة والآلات الحاسبة وغيرها بمهارة فائقة وسرعة تدعو إلى الاعجاب والدهشة .

وتتطلب كثير من الأعمال الرشاقة فى الحركة وسرعة الأداء . وتقوم كثير من الشركات بتقنين الحركات اللازمة للعمليات المتباينة ، بل وتستخدم فى ذلك الأجهزة التى تتحدد عن طريقها الحركات الزائدة التى ينبغى التخلص منها ،وتحدد أيضا الحركات الناقصة التى ينبغى إضافتها حتى يكتمل للعمل السرعة وأقل قدر من التعب .

وبالنسبة للزواج فقد وجد المهتمون بالدراسات الاجتماعية المتعلقة بالأسرة أن ثمة علاقة بين الممارسة الجنسية الناجحة وبين القوة الجسمية بوجه عام ورشاقة الحركة الى تأتيها عضلات معينة تقع خارج نطاق الأجهزة التناسلية بوجه خاص . من هنا فقد اهتم مصممو التمرينات الرياضية بوضع تمرينات تجعل كلا من الرجل والمرأة فى حالة لياقة للممارسة الجنسية الناجحة ، وقد سميت تلك التمرينات بالتمرينات الجنسية(*) .

ولكى تكون قويا فى عملك فلا بد من إلمامك بأطرافه وأن تقف على جميع التطورات التى تتصل به وتؤثر فى النجاح فيه . ولاشك أيضا أن المعلومات العامة وتخصيب اللغة وفهم المصطلحات والوقوف على الأحداث الجارية والاطلاع المستمر على علم النفس وعلى الكتب التى تتصل بالتعامل مع الناس والقيم التى ينبغى أن يتمرس بها الانسان الحديث لما يجعلك فى مركز القوة بين أقرانك ورؤسائك والجمهور الذى تتعامل معه وتتصل به .

(*) انظر كتاب « أسس الصحة الجنسية » للمؤلف وبخاصة التمرينات الجنسية التى يتضمنها — مكتبة نهضة مصر بالفجالة ١٩٧٦

ولا يكفى أن تستوعب ما يقدم إليك من معلومات ، بل يجب أيضا أن تكون قادرا على التخطيط لنفسك وأن تتمكن من ترك بصمتك على ما تعمله . فالاصالة الشخصية فى التفكير تجعل لك كيانا قائما بذاته ، كما أن تلك الأصالة الفكرية تضمن لك احترام الآخرين لك . وطبيعى أنك لاتستطيع أن تبتكر بغير أن تقف على ما سبق أن قما أو كتب أو ابتكر مما يكون له صلة بما تريد أن تبتكر فيه . ولكن يجب عليك ألا تنتظر حتى تستوعب كل ماقيل أو اخترع ، بل يجب أن تبدأ من الآن ، فتجعل خطا متوازيا بين ما تتلقاه من غيرك من معرفة ، وبين ما تضعه أنت بنفسك وتخط فيه جديدا . ذلك أن تلقى الخبرة والمشاركة فى بنائها يجب أن يسيرا جنبا لجنب ، وأن يتكاملا فى حياة الانسان ، إذ أن هذا هو السبيل الوحيد للاستحواذ على القوة المعرفية .

وجدير بك فى قراءتك أن تحسن الاختيار . لابد أن تعترف بأن أمامك آلاف الكتب والعديد من المجلات التى يمكن أن تختار من بينها لتقرأه ، كما لابد أن تعترف أيضا أنك لاتستطيع أن تقرأ كل الكتب مهما انفقت من ساعات ، ومهما بلغت حماستك فى القراءة والاستيعاب . إذن ليس أمامك سوى طريق واحدة هى الاختيار . وما دمت ستختار ، إذن فلا بد من أن تحسن الاختيار . فتقع على الأقيم والأفيد لتقرأه ، وأن تنبو فى نفس الوقت عن الرخيص التافه الذى لايضيف إلى كنز معرفتك وخبراتك جديدا .

أما عن الناحية الواجدانية الانفعالية من شخصيتك فحرى بك أن تحافظ على توازنك النفسى واعلم أن الانفعالات الداخلية الدفينة التى لاتظهر على سطح شخصيتك أخطر وأدوم من الانفعالات التى تخرج على ملامح وجهك وحركاتك . بيد أن هذا لايعنى أن الانفعالات الظاهرية ليست ضارة بشخصيتك وقوامك النفسى . الحقيقة أن الانفعالات كأى شئ آخر إذا ما كانت فى الحدود المناسبة للأجهزة الداخلية فانها لاتكون ضارة بل تكون وظيفة طبيعية كالسمع والبصر ، ولكن الخطر هو أن تزيد الانفعالات عن الطاقة التى تتحملها أجهزتك الداخلية . فالانفعالات بأنواعها إذا مازادت عن الحد المعقول فانها تؤثر بآثار ضارة على المخ والقلب وأجهزة الهضم بل وعلى الجهاز التناسلى .

ولكى تكون أقوياء وجدانيا لابد أن نتغلب على صعابنا النفسية وهمومنا ، وذلك بهضمها لابدفنها فى دخائلنا . والهضم الانفعالى لايتأتى لنا إلا إذا اكتشفنا حاقتنا التى تدفعنا إلى الحزن أو الألم ، وتعزينا عما أصابنا من فشل أو إحباط . ويتطلب هذا منا أن نتناول أنفسنا كموضوعات خارج نطاقنا ، وأن نرى الشئ كما هو فى حقيقته وفى حجمه الطبيعى وليس كما نراه تحت ميكروسكوبنا النفسى . ذلك أن معظم المشكلات التى نراها ضخمة لاتعدو فى

الواقع أن تكون ذات أحجام صغيرة أو صغيرة جدا ، ولكننا سلطنا عليها ميكروسكوبنا النفسى فصارت مهولة الضخامة بحيث نرهبها ونخر تحت وطأتها فاشلين .

وجدير بنا أن نبتعد عن مواطن الاثارة أو التخويف حتى نلتقط أنفسنا وحتى يتسنى لنا أن نستجمع شجاعتنا فنستطيع مجابهة الموقف بعد الاستعداد . وهناك طريقة الاستبطان التى من شأنها أن تخرج المشكلة الغائصة فى أعماقنا إلى السطح بحيث يتسنى لنا تذكرها إذا كنا قد نسيناها أو نسينا بعضا منها ، ثم نستطيع بعد ذلك اخضاعها لفكرنا الواعى . فالواقع أن الخطر كل الخطر هو أن تظل المشكلة معتملة فى داخلنا بينما يكون عقلنا الواعى قد كل من تذكرها فلا يستطيع أن يستبين ملامحها بوضوح أو حتى تذكرها على الاطلاق . ولاشك أن الفضل يرجع إلى سجموند فرويد فى إماطة اللثام عن هذا الجانب النفسى الخطير من حياة الانسان الواجدانية . فقد كان يعتقد قبله أن النسيان معناه تلاشى العوامل النفسية الداخلية . ولكنه بالتحليل النفسى استطاع أن يؤكد أن كثيرا من همومنا وحسراتنا وآلامنا الدفينة تنسى بالعقل بينما تظل متكثرة ونشيطة فى الجهاز النفسى . ونشاطها وتكثرها يعملان على التأثير فى الحياة الشعورية للشخص بحيث قد تمتلك عليه حياته وينخرط فى فئة المجانين . فاذا أردت أن تظل قويا من الناحية الوجدانية الانفعالية فلا تسمح لذاكرتك بأن تنسي همومك أو تغطيها ، بل عليك باخراجها والقضاء عليها بحيث يكون تذكرك لها غير مسبب لك ما كان يسببه لك قبلا قبل التغلب عليها والفتك بها .

ولكى تكون قويا يجب أن تكون مالكا لناصية اللغة . وطبيعى أن تأتى لغة الحديث قبل لغة الكتابة . والحديث نوعان : حديث فردى وحديث جمعى . ولكى تتقن النوعين من الحديث يجب أن تكون سريع الفهم لما يقال ، وأن تخاطب الناس على قدر عقولهم وبما يتمشى مع وجدانهم بحيث لاتسف مع المسفين وبحيث لاتنخرط فى خوض سيرة شخص غائب عن المجلس فتصبح من النمامين . وإذا ما جمعك مجلس به عدد كبير من الناس فعليك بعدم الجور على الباقين فى نصيبهم من الحديث . يجب أن أخذ نصيبك فقط وتترك للباقين فرصة للكلام . وليس من مصادر القوة أن تستعرض معلوماتك وأن تفتخر بما حظيت به من نجاح أو ما انخرطت فيه من مغامرات أثبت شجاعتك فيها . ولا تجعل فى نفس الوقت من نفسك شخصية يضحك منها أو يستهزأ بها ، فتكون محورا للنكات والتهكم .

وبالنسبة للكلام المكتوب ، فعليك بالكتابة كل يوم أى قدر وفى أى موضوع ولو كان ما تكتبه مجرد خطاب لصديق . ذلك أن تمرسك بالكلمة المكتوبة يجعلك متسلحا بسلاح تعبيرى خطير . ولاغرو فان التسلح بالكتابة خير دليل على أن الشخص يستطيع أن يركز ذهنه فى

الموضوع الذى يكتب فيه وأنه قد استفاد قدرة لاتتسنى لأحد إلا بالتمرن الطويل والدأب المستمر.

ولكى تكون قويا لابد أن تفهم المجتمع الذى تعيش فيه وأن تقف على رغباته وحاجاته. والضعفاء من الناس هم الذين لايأخذون فى اعتبارهم إلا رغبات المجتمع، فيضربون على أوتارها علهم يسترضونه. ولكن المجتمع إذا ما رضى عنهم فترة، فانه سرعان ما يستفيق إلى أن أولئك الذين تملقوه باشباع رغباته لم يكونوا حريصين على مصلحته ولم يكونوا غيورين على تقدمه. أما أولئك الذين يأخذون فى اعتبارهم حاجات المجتمع ورغباته معا فانهم قمينون بالتقدير المستمر من جانبه، حتى ولو لم تلمع أسماؤهم بسرعة. وشاهد ذلك أن المصلحين الاجتماعيين كانوا يهتمون بما يحتاج إليه مجتمعهم سواء تطابقت تلك الحاجات مع الرغبات أم تعارضت. المهم هو أن يرتفعوا بشأنه وأن يخلصوه من الأخطاء والمزالق التى تردى فيها. فاذا كان المجتمع ينحو إلى أن يتعاطى أبناؤه المخدرات مما سيتسبب عنه تدهور المستوى الفكرى والأخلاقى لديهم، فان المصلح الاجتماعى يقاوم هذه الرغبة لدى المجتمع ويتحمل غضبة الرأى العام الموجهة ضده، ويرجح كفة حاجة المجتمع إلى التخلص من ذلك الداء الوبيل. ولا يكون ذلك المصلح الاجتماعى قويا إذا هو أخذ فى اعتباره رغبات المجتمع فحسب فأخذ فى تملقه وتشجيعه على التردى فيها أكثر فأكثر.

وقوة مثل ذلك المصلح الاجتماعى تتبدى فى مدى قدرته على تحمل الايذاء والاستهجان. ذلك أنه لم يجعل من نفسه البؤرة التى يركز اهتمامه عليها، بل تخير لنفسه موضوعاً خارجيا يصب عليه كل أو جل اهتمامه. وهو يرى نفسه فى ذلك الموضوع. فكلما تحققت أهدافه المتعلقة بذلك الموضوع الخارجى كان نجاحه أقوى، ولايهمه ما يصيبه هو من نجح وتفوق. المهم عنده هو أن يتم رسالته على خير وجه وأفضله.

أكتشف مواهبك واستثمرها:

يولد الانسان وهو مفعم بمجموعة هائلة من المواهب التى لاينستغل منها بالفعل فى حياته إلا أقل القليل. والعجيب أن الأنسان لايستطيع أن يقف على ما أفعم به من مواهب إلا إذا واتاه الحظ باخراجها من حيز الكمون إلى حيز الواقع. ذلك أن معرفة الانسان بنفسه لاتواتى جميع الناس، بل إن الذين استطاعوا أن يعرفوا أنفسهم قد تكلفوا فى ذلك مشقة أى مشقة وأخذوا فى تدريب أنفسهم على سبر أغوار شخصياتهم بتدريبات شاقة ومستمرة. ولم يكن عبثا أن دعا سقراط الناس إلى معرفة أنفسهم، لأنه اعتبر أن دخيلة الانسان بمثابة غابة كثيفة من الصعب الكشف عما تخبئه من كنوز ومضامين.

ومن الناس من يستشعرون الموهبة كامنة فى أنفسهم على الرغم من عدم تبينهم لها بوضوح أو بادراك عقلى رائق . ولعل البعض منهم يستهدى تلك المشاعر الوجدانية الغامضة فيسير فى ضوئها الخافت إلى أن يكتشف فجأة أن ما ألمعت إليه مشاعره كان حقيقة واقعة ، وأن الموهبة كانت هناك مستخفية فى أعماقه لا يستطيع أن يستبينها بادراكه ووعيه ، ولكنه استشعرها بوجدانه وقلبه .

بيد أن الموهبة بمثابة خامة تحتاج إلى كثير من الصقل والتكييف حتى يتسنى تحويلها إلى واقع خارجى يعترف به الناس ويصلح للحياة الاجتماعية . ونستطيع تشبيه الموهبة بقطعة الماس لدى اكتشافها بين الصخور . إنها لاتختلف كثيرا عما حولها ، ولابد من معالجتها بمهارة حتى يبدو بريقها واضحا ناصعا قويا ، وحتى يتسنى للناس الاعتراف بها بأنها معدن نفيس . فلا يكفى إذن أن تكتشف مالديك من مواهب ، بل إن ذلك الاكتشاف سوف يكلفك كثيرا حتى يتسنى لك إحالته من حال الكمون إلى حالة الواقع الفعلى البادى للعيان .

ولقد كان القدماء يعمدون إلى امتحان مواهبهم بالبدء فى التدرب على الشىء الذى يرغبون إليه ، وبعد أن يثبت لهم أنهم غير موهوبين فيه ، فانهم ينصرفون عنه إلى غيره إلى أن يتمكنوا من اكتشاف الموهبة التى فطروا عليها . ولكن علم النفس الحديث استطاع أن يمكن الانسان من اكتشاف مواهبه قبل أن يستثمرها . فقبل أن تبدأ فى تعلم الموسيقى تستطيع أن يقفك علم النفس التربوى بما يتسلح به من اختبارات عقلية على ما إذا كانت لديك موهبة موسيقية أم لا . فبعد اختبارك تستطيع أن تقف على مدى ما لديك من مواهب تتعلق بالأنغام وسرعة الأداء الموسيقى ونحو ذلك .

ولكن علماء النفس لم يجمعوا على وجود المواهب الفطرية ، بل إن فريقا منهم وهم السلوكيون أدعوا أن الممارسة وحدها هى الكفيلة بجعل الانسان موهوبا وقد ضربوا بالمواهب الفطرية عرض الحائط . بيد أن الشواهد اليومية تشير إلى أن هناك فوارق فردية بين الناس، وأن المواهب الفطرية حقيقة يجب الاعتراف بها . خذ مثالا لذلك الفيلسوف الفرنسى رينيه ديكارت الذى لقب بأبى الفلسفة الحديثة . إنه كان مقلا فى قراءته وكان مفرطا فى التأمل . فأخرج بالتأمل أكثر مما استطاع غيره إخراجه من فكر بالمداومة على القراءة الفلسفية . وهذا مما يدل بشكل قاطع على الموهبة التى كانت تعتمل بداخله .

والواقع إن الحياة المدنية الحديثة بحاجة إلى الشخصية المتعددة المواهب التى تجدد مواهبها ولاتقف عند حد فى اكتساب الخبرات الجديدة . ولعلك تعلم أن التكنولوجيا بما تضيفه كل يوم إلى الحياة الانسانية تعمل على الاستغناء عن ممارسات كانت تؤدى ثم إنها تبرز الحاجة إلى

ممارسات جديدة لم تكن ثمة حاجة إليها . خذ مثالا لذلك الترجمة . لاشك أن الترجمة موهبة يبز فيها بعض المترجمين بعضهم الآخر ، ولكن استطاعت التكنولوجيا أن تقدم الآلات تقوم بالترجمة بغير استعانة بانسان مترجم . نعم إن تلك الآلات المترجمة ماتزال فى طور التجريب فى نطاق ضيق ولم تنتشر بعد على المستوى العالمى وبالنسبة لجميع اللغات ، ولكن قد لايفوت كثير وقت حتى يكون على محترفى الترجمة البحث فى أنفسهم عن موهبة جديدة يستثمرونها ويفيدون منها .

ولكى تكون ابن عصرك باستمرار فعليك أن تكون متعدد المواهب وألا ترتكن إلى موهبة واحدة تعطيها كل طاقتك وقدرتك ، بل عليك بالتفتح المستمر والتطلع إلى آفاق جديدة بصفة دائمة .إن التاجر الذكى هو ذلك التاجر الذى لايعتمد فى تجارته على سلعة واحدة يستثمر كل أمواله فيها ، بل هو الذى يوسع نطاق تجارته بحيث لايرتكن إلى سلعة واحدة يعتمد عليها فى جنى رزقه .

على أننا نحذرك من التنقل المستمر من خبرة إلى أخرى بغير أن تتمكن من واحدة منها ، أو أن تهجر الخبرة الجديدة بمجرد أن يتسرب الملل إلى نفسك . ذلك أن الملل شىء وعدم وجود الموهبة شىء آخر . فعلى الرغم من تمتعك بموهبة معينة ، فإن ذلك لايحول دون سريان الملل إلى نفسك من ممارسة الخبرة المتعلقة بتلك الموهبة من وقت لآخر . والعكس كذلك صحيح ، فقد لاتكون لديك الموهبة لأداء عملية ما ولكنك تجد متعة فى أدائها ، ولكن المتعة التى تحس بها فى أثناء أدائك لتلك العملية لايضمن لك التقدم فى الممارسة والتبريز.

وهناك كثير من الناس يشترطون لممارسة عملية معينة أو التدرب عليها أن تدر عليهم ربحا كبيرا . فاذا ما اكتشفوا أن عملية أخرى يمكن أن تدر عليهم ربحا أكثر فانهم سرعان مايهجرون العملية الأولى وقد أخذوا يصبون جل همهم على ممارسة العملية الثانية التى تبشر بربح أكبر. والواقع أن المواهب لاينبغى أن تقاس بربحيتها ، بل يجب أن تقاس بشىء آخر لايتعلق بالعالم الخارجى بل بالعالم الداخلى أى بوجود الانسان نفسه ومايحس به فى أثناء ممارسة العملية . فاذا ما أحسست بأن العملية التى تمارسها هى صلب كيانك وأنها متناغمة مع شخصيتك ، فحرى بك إذن تدأب على الممارسة وألا تقلع عنها بغض النظر عما يمكن أن تدره عليك من ربح قليل أو كثير. ولاغرو فأن الغالبية العظمى من المخترعين لم يكونوا يتطرون إلى ماتدره عليه مناشطهم من أرباح بل كانوا يمارسون تلك المناشط لما يجدونه من متعة فيها ، وحتى إذا ما ألم بهم السأم أحيانا فانهم كانوا ما يفتأون يرجعون إلى ماكانوا عليه من نشاط ودأب واستمرار فى العمل حتى نهاية الشوط .

والواقع أن ربط استغلال الموهبة بالحياة العملية أو بالممارسة التى يرتزق الشخص من ورائها لما يجعل الممارسة سقيمة فى غالبية الحالات . ذلك أن الموهبة لكى تترعرع فيجب على الشخص أن يكون فى استرخاء وعدم توقع لربح من ورائها ، بل ويكون فى غنى عما يمكن أن يستفيده من ربح بفضلها . ناهيك عن أن الشخص الذى يربط بين موهبته وبين رزقه ، إنما يجد نفسه تحت رحمة رب العمل فى تسيير دفة الموهبة وفق ما يريده لا كما تريد أو تتطلب الموهبة . وقد تجد فى كثير من الأحيان أن الموهبة مكلفة وبحاجة إلى تضحية من جانب الشخص ، وأنها لاتدر أى ربح على صاحبها . ولعلنا نضرب مثالا بالشعر . فالشعراء الأصلاء من أمثال امرىء القيس لم يكونوا بحاجة إلى قرض الشعر لكسب القوت ، بينما نجد أن الشعراء الذين كانوا يقرضون الشعر جريا وراء لقمة الخبز ، إنما أتى شعرهم فى مرتبة أقل من مرتبة الشعر الذى كان يقرض حبا فى الشعر نفسه واستجابة لنداء الموهبة .

ولكى تكون الموهبة دائبة اللمعان والتوهج يجب على الشخص الدأب على التمرس بها وصقلها . لايكفى أن يمتدحك الناس بسبب موهبة معينة لكى تطمئن إلى أنك ستظل متربعا عرش مجدها . ذلك أن المواهب خائنة ، فان أنت لم تحرص على اقتناصها والامساك بتلابيبها ، فانها سرعان ما تفلت منك وتهرب ، ويكون من الصعب عليك اللحاق بها والامساك بعنقها من جديد .

المهم لك أن تبدأ فى اكتشاف مواهبك عن طريق اللعب أو الهواية . عليك بالبحث من حولك فى بيئتك عن الممارسات التى تجد أن بينك وبينها صلة قرابة أو أكثر من القرابة ، أعنى تلك الممارسة التى تجد أنها تتمشى مع طبيعتك ، وأن ممارستك لها سيكون بمثابة جانب من قوامك الحقيقى . هل تجد أنها تجذب كل مافيك من اهتمام ومشاعر وأنها تستحوذ على خيالك وأنك تحرز فى ممارستها تقدما تبز فيه أقرانك ، وأنك تستكشف فيها جوانب لم تلفت انتباه أحد من قبلك ، وأنك تندم على دقيقة تمر من وقتك لاتقضيها فى ممارستها ؟ إذا مررت فى كل تلك الأحاسيس والأفكار وخضت تلك الخبرات فان تلك الممارسة تكون إذن منفذا لموهبتك .

ولعلنا نقول إن الموهبة شىء والممارسة التى تعبر بها عن تلك الموهبة شىء آخر . فنقول مثلا إن الموهبة المتعلقة بالأنغام شىء والعزف على الآلة الموسيقية شىء آخر . ولكن العزف على الآلة الموسيقية هو أحسن صيغة تستطيع أن تعبر بها عن الموهبة التى حباك الله بها . ولكن قد تكون هناك منافذ أخرى للتعبير عن تلك الموهبة كالغناء مثلا أو كالتلحين أو دراسة الآلات الموسيقية أو تاريخ الموسيقى أو نحو ذلك من منافذ تستطيع من خلالها أن تعبر عن موهبتك اللحنية .

ومايقال عن الموهبة الموسيقية يمكن أن ينسحب بنفس القدر على باقى المواهب التى يمكن أن تكون قد رسخت فى شخصيتك أو أن تكون قد فطرت عليها .

والمواهب يمكن أن تنقسم فى الواقع تبعا لتصنيف الشخصيات إلى صنوف متباينة . وقد اهتم علم النفس بتقسيم الناس إلى فئات تختص كل فئة بمواهب معينة تختلف فيها عما اختصت به الفئات الأخرى . بيد أن علماء النفس تباينوا فى تصنيف الناس بتباين الزاوية التى يمكن أن ينظر منها إلى الانسان . فثمة علماء نفس ركزوا اهتمامهم على الناحية الجسمية ، بينما ركز علماء آخرون على الناحية النفسية وآخرون على الناحية الاجتماعية .

ومن أهم الذين ركزوا بحثهم على الناحية الجسمية كرتشمر وشلدون . أما كرتشمر فانه بدأ فى بحث العلاقة بين بنية الجسم وبين تكوين الشخصية وخصائصها العامة والمواهب التى تمتاز بها . ولقد وضع كرتشمر مجموعة دقيقة من المقاييس كما استعان بمجموعة هائلة من المشاهدات والملاحظات ، وانتهى إلى تحديد فئات ثلاث أساسية هى : فئة الواهنين أو الضعفاء asthenic وفئة النشيطين الأقوياء athletic وأخيراً فئة البدينين القصار .

أما شلدون فانه يتجنب فكرة الفئات أو الأنماط التى قال بها كرتشمر . وبدلا من هذا فانه استهدف إقامة علم نفس يقوم على أساس الفروق الفردية . واهتم شلدون بملامح الوجه والشكل العام للجسم ، وذلك باستخدام الصور الفوتوغرافية لمن يقوم بدراستهم من أفراد ، وذلك بأخذ ثلاث صور لكل شخص : صورة أمامية وصورة خلفية وصورة جانبية . ولقد اكتشف شلدون علاقة بين المقومات الجسمية وبين تلك الصور التى التقطها ، بل وبين تلك الصور والخصائص النفسية والعقلية والاجتماعية لأصحابها وما أفعموا به من مواهب .

ومن حيث الزاوية النفسية التى ركز بعض علماء النفس عليها ، فنجد أولا ابقراط الذى عاش خلال القرن الخامس قبل الميلاد ببلاد اليونان قد اعتقد أن مزاج الشخص إنما يعتمد على وجود نسب معينة من الدم والبلغم والصفراء ذات اللون الأسود واللون الأصفر بالجسم . ولقد امتد جالينوس (١٣٠ - ٢٠٠م) بما سبق أن قرره أبقراط ، فقال بالأمزجة الأربعة وهى : الدموى والبلغمى والسوداوى والصفراوى .

أما فى أواخر القرن التاسع عشر فقد قام اميل كريبلين بتقسيم الناس إلى فئتين فقط فى ضوء استعداد أفراد كل فئة للاصابة بالاضطرابات العقلية الوظيفية ، أعنى تلك الاضطرابات التى لاتستند فى رأيه إلى أسباب جسمية . وتضم الفئة الأولى أولئك الأشخاص الذين لديهم استعداد عقلى للاصابة بالجنون الدورى إذ يتقلب الشخص بين حالتى الابتهاج والاكتئاب .

أما أفراد الفئة الثانية فانهم يميلون إلى الاصابة بحالة الفصام ، أعنى الاصابة بانقسام بالعقل والانسحاب عن الاهتمام بعالم الحقيقة .

أما بافلوف (١٨٤٩ — ١٩٣٦) فانه قسم الناس إلى قسمين أساسيين :

القسم الأول — المجموعة القابلة للاستثارة السريعة choleric والتى تعبر عن انفعالاتها إلى الخارج .

والقسم الثانى — المجموعة السوداوية melancholic التى تدفع بانفعالاتها إلى الداخل .

اما كارل يونج (١٨٧٥ — ١٩٦١) فانه قسم الناس إلى انبساطيين وانطوائيين . وتنقسم كل من فئتى الانبساطيين والانطوائيين إلى اربعة أقسام فرعية . وينتج عن ذلك ثمانية أنماط على النحو التالى :

نمط انساطى تفكيرى — نمط انساطى وجدانى — نمط انبساطى حسى — نمط انبساطى حدسى — نمط انطوائى تفكرى — نمط انطوائى وجدانى — نمط انطوائى حسى — نمط انطوائى حدسى .

أما من حيث الزاوية الاجتماعية فنجد أن ثيوفر اسطوس وهو أحد تلاميذ أرسطو فى القرن الثالث قبل الميلاد فقد قام بمحاولة تصنيف الأدوار التى يقوم بها الأشخاص والمكانة التى يحتلونها بالمجتمع ، فحدد أنماطا معينة من الشخصيات كالشخصية « الفظة » والشخصية « المتملقة » والشخصية « الجبانة » .

ولقد قام توماس وزنانيكى بتصنيف الناس إلى فئات على النحو التالى :

أولا — الأشخاص الماديون أو العمليون .

ثانيا — الأشخاص البوهيميون .

ثالثا — الأشخاص المبتدعون .

أما شبرانجر وهو فيلسوف ألمانى فانه صنف الناس فى ضوء خصائصهم الاجتماعية إلى ستة أقسام أساسية على النحو التالى :

النظريون — الاقتصاديون — الجماليون — الاجتماعيون — السياسيون — الدينيون .

وبتصفح هذه التصنيفات جميعا سواء ما انصب منها على الناحية الجسمية أم على الناحية النفسية أم على الناحية الاجتماعية ، فانك تستطيع أن تدرك أن هناك مواهب فطرية قد جبل عليها كل نمط من هذه الأنماط . وعلينا إذن أن نقارب بين أنفسنا وبين هذه الفئات حتى

نصادف النمط الذى يقترب من نمطنا ، فنبدأ فى تغذيته وتنميته لدينا . فاذا وجدت نفسك مثلا فى فئة النظريين ، فعليك بتناول كتب المنطق والشعر والنظريات الفلسفية لتتحقق ما إذا كنت بالفعل واقعا فى إطار هذا النمط أم لا . فاذا وجدت أنك غير راغب أو غير قادر على الاستمرار فى هذا الاتجاه النظرى ، إذن يكون تقديرك للنمط الذى نسبت نفسك إليه لم يكن تقديرا سليما ، وعليك بالتالى أن تبحث عن نمط آخر من الأنماط السابقة جميعا لتدرج نفسك فى نطاقه ، ثم تحاول تنميته فى شخصيتك . فاذا ما وجدت استجابة حقيقية لديك لما تقدمه إلى نفسك من ممارسات تتمشى مع ذلك النمط كان إذن هو نمطك الذى ينبغى تغذيته باستمرار حتى يتم له النضج الكامل .

بيد أن الأنماط فى واقع الأمر متداخلة متشابكة ، وليس هناك فاصل أو حاجز بين الأنماط على تباينها ، بل نستطيع القول بأن كل نمط من تلك الأنماط جميعا - الجسمية والنفسية والاجتماعية - يضم بعض العناصر المتعلقة بجميع الأنماط الأخرى ولكن بنسب متباينة . فليس معنى أنك من النظريين أنك لاتجمع فى نفسك بعض المواهب الاجتماعية أو الجسمية أو الاقتصادية . من هنا يجب أن نحذر من الجمود عند نمط معين ، مهملين أنفسنا فى باقى الجوانب المتعلقة بشخصياتنا . فليس معنى أنك لست من فئة النشيطين الأقوياء أن تركن إلى الذبول مهملا جسمك ، بل الأحرى بك أن تجمع من كل شيء شيئا ، ومن كل موهبة شطرا حتى تتكامل شخصيتك وحتى تستطيع الثقة فى نفسك . ذلك أن إحساسك بالذبول الشديد فى جانب معين من الجوانب الأساسية فى شخصيتك سوف يطاردك باستمرار ويفت فى عضدك ويحملك على الاحساس الدائب بالتخاذل ومن ثم تصاب بفقدان الثقة بالنفس .

ابدأ من جديد :

قد يشكل الماضى فى كثير من الأحيان عقبة كأداء فى سبيل الثقة بالنفس ، فيحس الشخص بأن ماصادفه من عقبات واحباطات وفشل فى الماضى لايكفل له أن يبدأ من جديد فى الثقة بنفسه . والواقع أن حاضرنا مبنى على مامر بنا من خبرات سارة أو مؤلمة وعلى ما أحرزناه من نجاح وما لقيناه من فشل ، كما أن مستقبلنا ينبنى على كل من الماضى والحاضر . بيد أن السؤال هو عما إذا كانت السببية القائمة بين كل من الماضى والحاضر والمستقبل هى سببية حتمية أم أنها سببية احتمالية .

والواقع أن تلك السببية إذا كانت سببية حتمية ، إذن لكان معنى هذا أن لاسبيل إلى التخلص من آثار الماضى فيما يتعلق بواقع الحاضر ، ولا من آثار الحاضر فى المستقبل . بيد أن الشواهد التى تقع تحت أبصارنا كل يوم تنم على أن السببية التى تربط الماضى والحاضر والمستقبل

هى سببية احتمالية ، بمعنى أن من المحتمل أن يؤثر الماضى فى الحاضر وأن يؤثر الحاضر فى المستقبل . ولكن الانسان يختلف عن الجماد والحيوان فيما يتعلق بهذه السببية ، لأنه يستطيع أن يفلت منها إذا أراد كما أنه يستطيع أن يرضخ لسلطانها إن هو استسلم لها ولم يدخل عنصرا إيجابيا جديدا فى حياته يتغلب على الأثر الذى تتركه الأحداث الماضية على الأحداث التالية فى الحاضر والمستقبل . والموقف هنا شبيه بموقف الجسم البشرى من المرض . فاذا ما تعرض جسمك لميكروب ، فالاحتمال أنك تصاب بعد فترة تقصر أو تطول بالمرض المتعلق بذلك الميكروب ، ولكن إذا تدخل الطب بالمصل المضاد ، فأنه يغير مجرى الحوادث ولاتصاب بالمرض . فلو عض كلب مصاب بمرض الكلب شخصا ما ، فالأرجح أنه يصاب (أى الشخص) بذلك المرض . ولكنه إذا بادر بأخذ الحقن العشرين المضادة للسعار ، فانه على الأرجح ينجو من الاصابة ويكون الطب قد استطاع بذلك أن يكسر سلطان السببية الاحتمالية ، وحال دون إصابة ذلك الشخص بالسعار .

وبالنسبة للخبرات الماضية التى لاتشجع على التقدم فى الحياة ، فالإرجح إنها تفت فى عضد الشخص وتحول دون تلبسه بالثقة بالنفس . ولكن حيث أن السببية هنا لاتعدو أن تكون سببية احتمالية ، فمن الممكن أن يكسر سلطانها ويحال دون تسلط الماضى على الحاضر ، وذلك باضافة عناصر جديدة تحول دون ظهور أعراض سعار الفشل والاحباط الذى كان يرجح ظهوره فى الحياة النفسية لذلك الشخص . ولكن كيف السبيل إلى ذلك ؟ وهل هناك أمصال وقائية تحول دون إحساس الشخص بالوهن النفسى نتيجة ماصادفه من خبرات رديئة فى الماضى ؟ .

إنه إلى الآن لم يتسن للطب أن يكتشف أمصالا أو عقارات من هذا القبيل ، وإن كان المتنبئون بمكتشفات ومخترعات القرن الحادى والعشرين يعتقدون أن ذلك القرن سيشهد استخداما واسع النطاق للعقاقير فى تكييف الحالة النفسية والتغلب على الكدر والاحباط والقنوط ، والعمل على رد المريض إلى شاطىء الثقة بالنفس وبالحياة . ولكن ما تزال إلى الآن للأساليب النفسية الايحائية آثار لاتنكر فى تجديد الحياة النفسية والخروج بالعقل من جدران اليأس إلى رحاب الأمل . فكم من يائس استطاع أن يبدأ من جديد ، وقد امتلأت نفسه بالثقة وتملكته الشجاعة والاقدام ، وقد نفض عن نفسه غبار المعوقات النفسية وتلحف بسلاح جديد يكابد به مصاعب الحياة ، الأمر الذى انتهى به إلى النجاح والتفوق فى الحياة واستشعار السعادة بما حققه من فوز وفلاح .

وقد يكون البدء من جديد من نفس الموقع الذى فشل فيه الشخص وقد يكون من نقطة جديدة لم يطرقها من قبل . فثمة طالب متعثر فى دراسته وقد ألم به اليأس من النجاح فى دراسته ، ولكنه أفعم بالثقة بالنفس بأنه يستطيع أن ينجح فى نفس المضمار الذى فشل فيه ولكن بتغيير طريقة الاستذكار أو التمرن . وقد يعمد نفس هذا الطالب إلى تغيير مجرى حياته فيتوقف عن الدراسة ويتجه إلى مجال آخر كالتجارة أو الأعمال الحرة الأخرى بثقة بالنفس ، وقد يلقى نجاحا كبيرا حيث لم يستطع أن ينجح فى الدراسة .

وبالنسبة لفكرة الناس عنك ، فانك قد تستشعر اليأس من أن يغير الناس فكرتهم عنك وقد أشيع عنك بينهم أنك مشاغب أو كسول أو غبى أو غير ذلك من صفات لاتحملك على الثقة بنفسك . فهل من سبيل إلى تغيير فكرتهم عنك ؟ الواقع أن الناس يستمدون فكرتهم عن بعضهم البعض بما يشاهدونه من وقائع فى حياة الشخص . فاذا ماتغيرت تلك الوقائع فانهم سرعان ما يغيرون فكرتهم . وأكثر من هذا فان الشخص الذى يتغير من الأقل إلى الأكثر ، ومن الخطأ إلى الصواب ومن الشر إلى الخير ، ومن الفشل إلى النجاح إنما يبهر الناس وكأنه قد صنع معجزة فى حياته . ألم تسمع عن برنارد شو مثلا وكيف أنه كان غير ناجح فى دراسته ، ولكنه أثبت أنه جدير بالاعجاب وقد تهافت الناس على كتبه يدرسونها مع عميق الاحترام له ؟ ألا يدل هذا بشكل لايرقى الشك إليه أن الناس على استعداد لتغيير فكرتهم عنك إذا أنت أثبت جدارتك على التفوق وسبر أغوار الحياة ومجاهلها بقوة وصلابة ؟ إن كل ما عليك هو التشبث بالصلابة والدأب والاستمرار مع إفعام نفسك بالثقة بالنفس . وتذكر ماسبق أن قلناه إن لدى كل شخص مواهب كثيرة كامنة فى أعماقه لايكاد يستغل منها إلا أقل القليل ، وأن بمقدوره ان يستمد من كنز مواهبه مايسمح له بالارتقاء فى معارج التفوق والتقدم والنجاح .

ولعلك تبتئس بسبب مامر من عمرك من سنوات كثيرة ، وقد خيم عليك وهم كبر السن وإن القطار قد فاتك وأن صغار السن وحدهم هم الجديرون بالثقة بالنفس لأن الفرصة ماتزال متاحة أمامهم للتفوق والتبريز على أقرانهم . الواقع غير ذلك تماما . ذلك أن الحياة فاتحة أحضانها لك فى أى سن ، وليس لليأس مكان إلا ذلك المكان الذى تسمح له به فى حياتك . فان كنت من النوع الذى يسلس قياده لليأس بسهولة ولأتفه الأسباب ، فانك تستطيع إذن أن تركن إلى اليأس وتقول إن القطار قد فاتك وأن الحظ لايبتسم لمن هم فى سنك . ولكنك تستطيع أن تدحض هذا الوهم بما أحرزه الكبار من حولك وما يحرزونه وما يصممون على احرازه . ولسنا نبالغ إذا قلنا إن هناك من الناس من يشيخون وهم بعد فى شرخ الشباب ، وأن من الشيوخ من هم أكثر شبابا من كثير جدا من الشباب الذين لايقاس شبابهم إلا بشهادة الميلاد .

وما يقال عن السن يمكن أن يقال بنفس القدر من التأثير عن الناحية الاقتصادية . فى عصر اتسم بالمادية نجد أن ماتمتلكه من عقار وماتجمعه من ثروة فى البنوك وماتحيط به نفسك من مظاهر مادية ورفاهية وما ترتديه من ملبس وماتتناوله من طعام يمكن أن يؤثر فى نفسيتك ويمكن أن يزيد أو ينقص من مدى ثقتك فى نفسك .

ومن المتوقع أن يحس الفقير بالانكماش إذا ما اجتمع مع صاحب الضياع والقصور . وأنى للصعلوك من ثقة بالنفس إلى جانب من امتلك ناصية الأحمر الرنان ؟ ولكن هل من المحتم أن يفقد الشخص ثقته بنفسه إذا ما قارن نفسه بمن هم أكثر ثراء منه ؟ .

إنك تستطيع أن تفلت من هذا الشعور إذا ما اتخذت شعارا لك هو البدء من جديد ، وإذا لم تر فى وضعك الراهن وضعا مؤبدا لافكاك منه . إن بمستطاعك أن تشق طريقك إلى الثروة ويمكنك أن تصبح ذا وفر إذا ما فكرت . لاوقت للتحسر على حالك ، ولاتجلس متأملا الاغنياء متباكيا على الفرص القديمة التى فاتتك . إنك تستطيع أن تبدأ من جديد وأن تصلح من شأن أحوالك المادية .

بيدأننا لانضمن لك فى الواقع أن تصير من الأغنياء ، ولكنا نضمن لك شيئا واحدا هو أنك عندما تعكف على تنفيذ خطتك لتحسين وضعك المالى سينصرف انتباهك عن غيرك من الأغنياء وستركز تفكيرك على أحوالك منصرفا عن غيرك . وطبيعى أنك إذا ما اجتهدت فانك لامحالة ستصل إلى نقطة الاستغناء عن التفكير الخيالى فى احراز المال ، وستتوقف عن إناطة الناحية الاقتصادية بأكثر مما تستحق من عنايتك ، ولسوف تكتشف أن تلك الناحية لاتزيد فى أهميتها عن جوانب حياتك الأخرى ، وأن صحتك مثلا أهم بكثير عما يحتويه جيبك من نقود . وعندئذ ستمتلىء ثقة بالنفس عندما تجد أن ما تحوزه كاف بالفعل لكى تمتلىء ثقة بنفسك ، بحيث لاتظل تنظر إلى من يمتلكون أكثر منك بنظرة المتخاذل واهن النفس لأن لديك ما يعوضك عما افتقرت إليه من مال .

يسير جنبا إلى جنب مع الناحية الاقتصادية الوضع الوظيفى الذى تحتله إذا كنت من العاملين بالحكومة أو الشركات . والواقع أن الموظف الكفؤ المخلص النزيه يستطيع أن يكون واثقا بنفسه بغض النظر عما يحتله من مكانة وظيفية . وإنك لتستطيع أن تمتلىء ثقة بالنفس إذا استطعت أن تسد الثغرات الموجودة فى وظيفتك وأن تغير من النظام الذى تتبعه فى أداء مهام وظيفتك وأن تكون على وعى بها وبالمهارات التى تتضمنها تلك الوظيفة . ولعلك تبدأ من جديد ... من الآن فى وضع خطة جديدة لنفسك فى العمل بحيث تنجز أكبر قدر منه فى أقصر وقت ممكن وبأقل مجهود ممكن .

وقد يكون من دواعى فقدانك الثقة بالنفس أنك لم تتم دراستك وأنك لم تحصل على المؤهل الدراسى المرموق الذى كنت تطمح إليه . ولكنى أوكد لك فى الواقع أنك إذا كنت تقدس المؤهل الدراسى فى حد ذاته ، فانك تكون قد أنطت قطعة من الورق بما لاتستحقه من تقدير . أما إذا كنت تعتقد أن تلك الورقة التى تسمى بالمؤهل تشير إلى ما حصلت عليه بالفعل من علم ومران ، فان السبيل ما يزال مفتوحا أمامك للحصول عليها أو على غيرها مما يناظرها أو يفضلها . فالواقع أن العلم متاح أمام الجميع وليس من أحد يحتكر العلم لنفسه دون غيره . وأكثر من هذا فانك تستطيع أن تحصل على العلم مباشرة وباستمرار من الكتب المتاحة للجميع بمكتبات الاعارة ومكتبات البيع ، كما أن وسائل الاعلام (إذاعة وتليفزيون وصحف ومجلات وكتب) تتيح لك ثقافة مباشرة ومتنوعة . فليست لديك إذن ذريعة تجعلك تتقاعس وأنت فاقد الثقة بنفسك . فقط عليك أن تبدأ من الآن وأن تبدأ من جديد . ومنوط بك وحدك أن تضع خطة لحياتك الثقافية وأن تدأب على تنفيذها بانتظام . ولسوف تحظى بالثقافة التى تنشدها بالتأكيد .

والواقع أنك إذا استطعت أن تخصب ثقافتك بحيث تصير ثقافة متنوعة ، فأنك ستحس عندئذ بأنك خصب وممتلىء . ولايتعارض التخصيب الثقافى مع مبدأ التخصص . ذلك أن الأصل فى المعرفة أنها واحدة متكاملة ، ولم تعمد البشرية إلى تصنيف الثقافة إلى فروع وأجزاء وتخصصات إلا من قبيل الاتقان والتمكن من التخصص الصغير . ولكن لاتعارض بين أن تكون مهندسا وبين أن تقرأ فى الأدب أو الفلسفة أو الطب .

ومن أهم مايجب أن تفكر فيه بجدية هو طريقة قراءتك واطلاعك . ذلك أن القراءة الجيدة تفضى إلى ثقافة جيدة ، بينما لاتجدى القراءة الرديئة بل إنها قد تضر صاحبها لأنها تبغضه فى المداومة على الاطلاع بسبب ضحالة الحصيلة التى يجنيها من تلك القراءة الرديئة . إذن حدد لنفسك طريقة للاطلاع . أولا ميز بين نوعين من القراءة : قراءة جهرية قراءة صامته . ويتحدد النوعان فى ضوء نوعية القراءة والهدف منها . فيحسن لدى قراءة الشعر أن يقرأ جهريا ، بينما يجب أن تقرأ المنطق قراءة صامتة متأملا بعينيك وفكرك مايقع عليه بصرك . وفرق بين أن تقرأ لأنك تجهز نفسك لأن تكون خطيبا وبين أن تقرأ لتجهز نفسك لكى تكون مؤلفا . فحقيق بك أن تقرأ قراءة جهرية إذا كنت تعتزم الخطابة ، وأن تقرأ قراءة صامتة إذا كنت تعتزم التأليف .

وينصحنا علماء النفس بأن نستخلص أساسيات الأشياء ونسجلها بأوراق منفصلة وأن نلجأ إليها من وقت لآخر للتأكد من استيعابها والتمكن منها وألا نتوقف عند حدود كتابتها على

تلك الأوراق الصغيرة . وإذا كنت تريد التمكن من إحدى اللغات الأجنبية فحرى بك أن تستوعب أكبر قدر من مصطلحاته وأن تخصص من وقتك شطرا مناسبا لذلك وأن تدأب على زيادة حصيلتك اللغوية بزيادة حجم ما تحفظه من كلمات وجمل من تلك اللغة المرغوبة .

ومن حيث طريقة أداء العمل فعليك بالتفكير فى أسهل الطرق للأداء . هناك أيضا أدوات استحدثتها الحضارة لتبسيط طريقة العمل وانجازه بسرعة . هل عملك يتصل أساسا بالأرقام والحسابات ؟ لماذا لاتفكر فى امتلاك آله حاسبة صغيرة لتوفر على نفسك بذل كثير من الجهد الشاق فى الجمع والطرح والضرب والقسمة ؟ وإذا كنت ممن يحتاجون باستمرار إلى اللجوء إلى مكاتب الآلة الكاتبة لكتابة أشياء عليها وتقضى وقتا ثمينا فى التردد عليها وبرغم ذلك لاتضمن جودة ما يكتبونه لك ، فلماذا لاتقرر الآن شراء آلة كاتبة وأن تتعلم هذا الفن البسيط فتتقنه فى أقل من شهر واحد ؟ .

ولماذا لاتتعلم فنا جديدا فى وقت فراغك ينفعك فى حياتك وفى نطاق أسرتك بل إنه قد يزيد من دخلك ويشعرك بالسعادة والثقة بالنفس ؟ لايكفى أن تقتنع بهذا الكلام ، بل المهم أن تبدأ بالفعل وفورا لأن البدء بالتنفيذ سيحملك على التحمس لمشروعك الخبرى ويدفع بك إلى الاستمرار فى المشروع الذى بدأت فيه .

ولعلك تجدد نشاطك وحيويتك إذا فكرت وعزمت على قطع روتين حياتك برحلة طويلة إلى مكان بعيد لم يسبق لك أن ذهبت إليه أو زرته حيث تقضى وحدك أو مع أسرتك بضعة أيام أو أشهر . إن ذلك قد يجدد نشاطك وحيويتك ويفعمك بالثقة بالنفس من جديد ويخلصك من كثير من أسباب فقدانك للثقة بالنفس ووهن العزيمة .

ويحسن بك أن تغير المكان الذى تؤدى به العمل . لماذا لاتجرب التوجه إلى إحدى دور الكتب العامة وأن تحمل معك ماتريد انجازه من أعمال كتابية ؟ ولماذا لاتغير الحجرة التى دأبت على الاستذكار فيها ؟ أو لماذا لاتغير نظام نفس الحجرة التى تعمل بها ؟ إن ذلك كله سيعمل لامحالة على تجديد ثقتك بنفسك وحبك للعمل بنشاط .

وحتى من حيث وقت العمل يمكنك أن تبدأ بوضع خطة زمنية قابلة للتعديل تنظم بها حياتك . لماذا لاتجرب العمل فى أوقات لم يسبق لك أن عملت خلالها ؟ لماذا لاتجرب الأقلاع عن عادة النوم بعد تناول طعام الغداء ؟ تلك العادة التى تلتهم جزءا أساسيا وخطيرا من اليوم . ولماذا لاتفكر فى مد المدة التى تقضيها فى القراءة أو الاطلاع أو التمرن إلى ضعف ما تقضيها الآن ؟ لماذا لاتفكر فى النوم مبكراوالاستيقاظ فى الفجر لتلقى أول خيط من خيوط النور والعمل فى هدوء وطمأنينة ؟ ولماذا لاتفكر جديا فى أختصار الوقت الذى تقضيه أمام شاشة التليفزيون

وأن تنقل جهدك السلبي الذى تبذله فى المشاهدة إلى جهد إيجابى بالممارسة لأشياء تساعدك على شق طريقك فى الحياة ؟ إذا كان هذا الكلام مقنعا لك ، فلا تكتفى بقراءته بل عليه بالبدء بتنفيذه .

وعليك أيضا أن تضع خطة جديدة فى معاملة الناس . لماذا لاتضع لنفسك فلسفة جديدة فى معاملة الناس تكفل لك حبهم واحترامهم . هل تتم فلسفتك الحالية فى معاملة الناس بالعدوانية والتزمت ؟ لماذا لاتستبدل بها فلسفة جديدة متسامحة ورحبة ومسالمة ومتسمة بالمحبة ؟ لماذا لاتغير فلسفتك الحالية بفلسفة تتسم بالخيرية والعطاء بغير أن تنتظر من الناس الذين تتعامل معهم مقابلا عما تسديه لهم ؟ .

وبالنسبة للعادات التى تتلبس بها حاليا ، أليس من سبيل لغربلتها والتخلص من العادات غير المواتية أو الضارة وإحلال عادات طيبة مفيدة محلها ؟ إذا كنت من المدخنين أو مدمنى الخمر ، أفلا تستطيع شطب هاتين العادتين من حياتك بطريقة فورية ؟ المهم هو نقطة البداية . أبدأ بغير تواكل أو تأجيل .

وإذا كان من بين أصدقائك من يعطلون تقدمك فى الحياة ويفسدون عليك كل سبيل نحو التقدم ، أفليس من الحرى بك أن تتخلص منهم ؟ تقول سأتخلص ولكن بعد حين . هذا معناه أنك ستبقى عليهم ، وأنهم قد استطاعوا أن يسيطروا على حياتك وقد امتلكوا ناصية وجدانك . إذا كنت جادا فى التخلص منهم ؟ فعليك إذن بالتخلص منهم الآن وعلى الفور .

المهم فى كل ماعرضناه أن تبدأ من جديد وفى الحال .

فهــرس

للمؤلف

بدار نهضة مصر للطبع والنشر بالفجالة

١ – أسس الصحة الجنسية .
٢ – الثقة بالنفس .
٣ – الاسترخاء النفسى والعصبى . (ترجمة) .
٤ – لقد آن الأوان – أزمة الشباب فى العالم الجديد (ترجمة) .
٥ – مقدمة فى الأنثروبولوجيا العامة . (ترجمة) .
٦ – السحر والتنجيم .
٧ – أعداؤك : كيف تنتصر عليهم ؟
٨ – المشكلات النفسية : حقيقتها وطرق علاجها .
٩ – رعاية الطفولة .
١٠ – سيكلوجية الانتقام .
١١ – المرأة والحرية .
١٢ – فن الحياة .
١٣ – التفاؤل والتشاؤم .
١٤ – إرادة القوة .
١٥ – التربية لمجتمع متحرر .
١٦ – سيكلوجية الخوف .
١٧ – السعادة فى الخطوبة والزواج .
١٨ – الشخصية المحبوبة .
١٩ – الشخصية الناجحة .

بمكتبة غريب بالفجالة :

٢٠ – الشخصية القوية .
٢١ – الشباب والتوتر النفسى .
٢٢ – رعاية المراهقين .
٢٣ – العبقرية والجنون .
٢٤ – قوة الإرادة .
٢٥ – رعاية الشيخوخة .
٢٦ – سيكلوجية الشك .
٢٧ – سيكلوجية الالهام .
٢٨ – الحب والكراهية .
٢٩ – الانتماء وتكامل الشخصية .
٣٠ – سيكلوجية الانتحار .
٣١ – سيكلوجية الشجاعة .
٣٢ – سيكلوجية الانطواء .
٣٣ – شخصيات فلسفية .
٣٤ – رواد علم النفس .

الهيئة العامة للكتاب :

٣٥ – تطوير الانسان العربى .
٣٦ – المدرسة والتوجيه السياسى .
٣٧ – ميادين الحرية .
٣٨ – أجناس البشرية (ترجمة)
٣٩ – الثقافة ومستقبل الشباب .
٤٠ – سيكلوجية الابداع فى الفن والأدب .
٤١ – سيكلوجية الغضب .
٤٢ – الخدمة الاجتماعية والانضباط الاجتماعى (ترجمة)

مكتبة الأنجلو المصرية :

٤٣ – الطفل الطبيعى (ترجمة)
٤٤ – المراهقة (ترجمة)
٤٥ – تربية الموهوب والمتخلف (ترجمة)
٤٦ – كيف تتعامل مع غيرك ؟
٤٧ – تخلص من التوتر النفسى .
٤٨ – اللذة والألم فى حياتنا .

٤٩ – السلوك وانحرافات الشخصية .
٥٠ – الإنسان التكنولوجى (ترجمة)
٥١ – القوى الروحية فى المجتمع .

دار النهضة العربية :

٥٢ – التربية المقارنة (ترجمة)
٥٣ – الحرية والفكر (ترجمة)
٥٤ – قاموس مصطلحات علم النفس (ترجمة)
٥٥ – النوم الهادئ (ترجمة)
٥٦ – ذاكرتك : كيف تحافظ عليها ؟ (ترجمة)
٥٧ – كيف تستذكر دروسك ؟ (ترجمة)
٥٨ – الطفولة المبكرة (ترجمة)
٥٩ – الخوف : كيف تتخلص منه ؟ (ترجمة)
٦٠ – تربية الذوق الفنى (ترجمة)
٦١ – معتقدات وخرافات .

عالم الكتب :

٦٢ – المدرسة الشاملة (ترجمة)
٦٣ – المدرسة اليابانية (ترجمة)
٦٤ – الأصول الثقافية للتربية (ترجمة)
٦٥ – فى فلسفة التربية (ترجمة)

دار المعرفة :

٦٦ – معنى الانسانيات (ترجمة)
٦٧ – إنه عالم واحد (ترجمة)

مكتبة النهضة المصرية :

٦٨ – المجتمع (ترجمة)

الدار المصرية للطباعة والنشر :

٦٩ – الجنس والأسرة .
٧٠ – أزمة الذكورة (ترجمة)
٧١ – جنون الجنس (ترجمة)
٧٢ – المرأة والحياة التناسلية (ترجمة)

الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية :

٧٣ – مشكلات العمل (ترجمة)
٧٤ – الاضطرابات الاكتئابية فى الثقافات المختلفة (ترجمة) .

رقم الإيداع بدار الكتب ٣٢٧٠
الترقيم الدولى ٢ - ١ - ٧٢٧٨ - ٩٧٧ ISBN

مطبعة نهضة مصر

هــذا الكتــاب

ضمن كتب الاتجاهات يبد أن مؤلفه لا يحاول أن يفرض عليك آراءه . إنه يقدم أمامك عدة بدائل لتختار من بينها . فهو يحترم حريتك فى الموازنة بين المواقف الممكنة . وهو بهذا يتيح أمامك فرصة للتفكير ، إنه يشركك معه بايجابية وأنت تقرأ . ذلك أن موضوع الثقة بالنفس يخص كل انسان . يخص الصغير والكبير ، ويخصك فى دراستك وعملك ، ويخصك كمسئول عن نفسك وكمسئول عن غيرك . إنه يخص الرجل والمرأة ، ويخص كل من يتعامل مع الآخرين فى أى موقع وفى كل زمان .



مطبعة نهضة مصر